



ГОД ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад комбинированного

вида №46 «Земляничка»

А.Г. Загидуллина



## План работы Инструктора по физической культуре на летний оздоровительный период 2026 года

Составил:

Инструктор по физической культуре  
Идиятуллина Гульфия Гамбаровна

г. Набережные Челны.

ИЮНЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи.</b> <i>Формировать умения:</i> ходить со сменой направления движения и бегать врассыпную; в энергичном отталкивании в прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; подпрыгивать вверх энергично; бросать мяч вдаль двумя руками через шнур.</p> <p><i>Закрепить</i> навык ползания под шнур; подбрасывать мяч и ловить двумя руками.</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> 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 на улице.</p>				
Вводная часть	<p>Осанка «Зёрнышко» (г.м.в., с.15) Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп», бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в круг. Дыхание «Шарик» (г.м.в., с.14)</p>			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С погремушками
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка.</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (из шнуров дл. – 2,5м, шир. 25см). длина дорожки 3м.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с зажатым между коленями мячом, продвигаясь вперёд.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расст. 15см)</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Прыжки через «канавку» (расст. 15-20см).</p> <p>4. Бросание мяча через натянутую веревку вдаль (на h вытянутой вверх руки ребёнка).</p>	<p>1. Бросание мяча вдаль двумя руками через шнур на h вытянутой вверх руки ребёнка. От шнура дети стоят в 1м.</p> <p>2. Подлезание под шнур (h=50см).</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, не прижимая к груди.</p> <p>4. Подлезание под воротки.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (h=40см), не касаясь руками земли.</p> <p>2. Ходьба по доске (шир.20см), перешагивая кубики.</p> <p>3. Подлезание под воротки (h=50см) на участке несколько раз подряд.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики попеременно правой и левой ногой.</p>
Подвижные игры	«Кролики», «Наседка и цыплята»	«По ровненькой дорожке», «Мыши и кот»	«Поймай комара», «Лиса, петушки и курочки»	«Мы топаем ногами», «Кролики»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по-одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с заданиями для рук	«Пойдём в гости»

ИЮНЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи.</b> <i>Формировать навык:</i> ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; лазать по гимнастической стенке; ходьбы приставным шагом боком и прямо на повышенной опоре; метания мешочка вдаль, принимая и.п.; ползания по скамейке на четвереньках; удержания устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><i>Закреплять умения:</i> ходьбы и бега между предметами, не задевая их; следить за правильной осанкой.</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд боком, владеет техникой бросания мешочка одной рукой; знает значение и выполняет команды «вперёд», «назад», «кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>				
Вводная часть	<p>Осанка «Зёрнышко» (г.м.в., с.15). Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения. высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Дыхание «Шарик» (г.м.в., с.14).</p>			
ОРУ	С малым мячом	б/п	С большим мячом	С флажками
Основные виды движений	<p>1.Лазанье по гимн. стенке с переходом на другой пролёт. 2.Ходьба по доске, положенной на землю, с перешагиванием кубиков, поставленных на расст. 2-х шагов ребёнка, руки за головой. 3.Прыжки ч/з канат боком, продвигаясь вперёд. 4.Ходьба по доске с перешагиванием ч/з кубики. 5.Прыжки на двух ногах между 6-8 конусами «змейкой».</p>	<p>1.Метание мешочков в вертикальную цель с расст. 2м (d=50см цели) от плеча. 2.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. 3.Метание мяча в корзину на земле с расст. 2-х м. 4.Подлезание под дугу (шнур), не касаясь руками земли. 5.Прыжки на двух ногах вперёд на расст. 4м (ноги вместе - ноги врозь).</p>	<p>1.Перепрыгивание ч/з бруски, поставленные на расст. 40см один от другого. 2.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча. Обруч находится в 2-х м от ребёнка, до них они прыгают, берут оттуда мешочки. 3.Перепрыгивание ч/з шнур боком справа и слева от него с продвижением вперёд на расст. 3-х м. 4.Метание мешочков вдаль.</p>	<p>1.Ходьба по скамейке приставным шагом (бок), руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах (руки на поясе) до флажка на расст. 3м. 3.Ходьба по скамейке приставным шагом, на середине перешагнуть ч/з набивной мяч. 4.Прыжки на правой (левой) ноге до конуса на расст. 2м. 5.Игровое упражнение «Мяч в круг»</p>
Подвижные игры	«Ловишки с мячом», «Штандр».	«Удочка», «Пробеги тихо»	«Самолёты», «Мы топая ногами»	«Лиса в курятнике»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	«Найдём цыплёнка»	«Вверх и вниз» (ходьба в «гору» и с «горы»).
УМК: Издательство «Саша Булыгыз». Саша кем? Бу кем?				

ШОУНЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи.</b> <i>Формировать умения:</i> переключаться (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p><i>Закреплять навыки:</i> ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, ползания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой».</p> <p><i>Развивать</i> ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> Знает о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с ловлей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); проявляет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений в выполнении простейших танцевальных движений; умеет сохранять устойчивое равновесие при переключении мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма, проявляет желание заниматься физкультурой.</p>				
Вводная часть	<p><b>Осанка</b> «Поза священной коровы» стоя (г.м.в., с.11) Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.</p> <p><b>Дыхание</b> «Гудок паровоза» (г.м.в., с.22).</p>			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	С большим мячом	б/п
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке с переключением м. мяча из пр. в левую: перед собой, за спиной.</p> <p>2. Прыжки на пр. и лев. ноге м/у кеглей, по 2 прыжка на пр. и лев. ногах.</p> <p>3. Перебрас. мяча 2-мя руками снизу; из-за головы.</p> <p>4. Ходьба на носках, руки за голову, м/у набивных мячей.</p>	<p>1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набив. мяч.</p> <p>4. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени.</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге м/у предметов.</p> <p>4. Игра «Волейбол» двумя мячами.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Брось и поймай», «Высоко и далеко», «Ловкие ребята» (прыжки ч/з препятствие и на возвышение).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Большая птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке), «Волейбол двумя мячами».</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Точечный массаж	«Летает – не летает»	
<p><b>УМК:</b> <i>Исанмесез, сау булугыз. Кыз, малай. Бер, ике, оч, дурт, биш, алты. Туп матур.</i></p>				

ИЮЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи.</b> <i>Формировать умения:</i> занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. <i>Развивать навыки:</i> в бросании в горизонтальную цель, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в ходьбе по повышенной поверхности, приставляя пятку к носку, в ползании по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p><i>Формировать</i> сознательное отношение к правилам игры.</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим и природе.</p>				
Вводная часть	<p>Осанка «Зёрнышко» (г.м.в., с.15) Ходьба и бег в колонне по одному, высоко поднимая колени «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, ходьба на носках, пятках, подошвом, враспынуто. Дыхание «Шарик» (г.м.в., с.14)</p>			
ОРУ	С кольцом	С малым мячом		
Основные виды движений	<p>1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.</p> <p>2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.</p>	<p>1. Ходьба с высоким подниманием коленей в прямом направлении за инструктором.</p> <p>2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.</p>	<p>1 Ходьба по наклонной доске 2м. 2 Прыжки 2/3 веревочки. 3 П/и «Мой голубчик ногами» п 2. Прыжки из обруча в обруч ср о: 2. Прокатывание шара ш/у Δ р: П/и «Мой веселый звонкий мяч»</p>	
Подвижные игры	«Кролики», «Береги предмет»	«Трамвай»	<p>«Б 2 Ходьба по наклонной доске ст. «Б 2 Казачьи прыжки на левой</p>	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с движением рук	«Найди куклу»	<p>«Б шарами ш/у Δ (д) П/и «Скачет кто быстрее по флажку»</p>	

ШОЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи.</b> Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, ходить и бегать по кругу с изменением направления: ходить и бегать по наклонной доске; перепрыгивать через шнуры.</p> <p><b>Закрепить</b> упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч.</p> <p><b>Воспитывать</b> и поддерживать дружеские отношения.</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> 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.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p><b>Осанка</b> «Большое дерево». И.п.: ноги на ш.п., руки в стороны. Повороты туловища в стороны («скрип»).</p> <p>Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег враспынную с остановкой, перестроение в звеня.</p> <p><b>Дыхание</b> «Гуси шипят» (упражнения дыхательной гимнастики, с.45).</p>			
<b>ОРУ</b>	Без предметов (б/п)	С мячом	С массажным мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2.Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3.Прыжки через короткие шнуры (6 - 8 штук).</p> <p>4.Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).</p>	<p>1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5 – 6 раз подряд).</p> <p>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4.Прыжки на 2-х ногах м/у кубиков, поставленные в шахматном порядке.</p>	<p>1.Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2.Ходьба с перешагиванием через набив. мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3.Ходьба с перешагиванием ч/з рейки лестницы (выс.25см).</p> <p>4.Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м).</p>	<p>1.Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2.Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3.Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мой весёлый, звонкий мяч»	«Воробышки и автомобиль»	«Огуречик»	«Кролики в огороде»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	«Найди и промолчи»
<b>УМК:</b> Исәнмесез, сау булығыз. Син кем? Бу кем? Кыз, малай. Исәнме. Сау бул.				

**ИЮЛЬ (старшая группа)**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи.</b> <i>Формировать умение:</i> лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.  <i>Закреплять умения:</i> ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.  <i>Развивать</i> устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.  <b>Планируемые результаты:</b> Знает о пользе режима дня и влиянии его на здоровье человека, владеет соответствующему возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); сформированы основные гигиенические навыки, проявляет активность при участии в подвижных играх «Два Мороза», «Льдинки, ветер и мороз», выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики под музыку, проявляет смелость, находчивость, взаимовыручку во время выполнения физических упражнений.</p>				
Вводная часть	<p><b>Осанка</b> «Гнездо на дереве».                      Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.  <b>Дыхание</b> «Весёлая пчёлка» (г.м.н., с. 13).</p>			
ОРУ	С кубиками	С косичкой	С малым мячом	б/п
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см, шир. 20 см). 2. Прыжки на пр., лев. ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Ползание в обруч боком. 5. Ходьба, руки в стороны, с перешагиванием через мячи набивные с мешочком на голове	1. Лазанье по гимн. стенке одноименным способом. 2. Ходьба по скамейке пятка к носку. 3. Прыжки ч/з шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	<p><i>Игровые упражнения:</i>                      «Волейбол через сетку».                      Пас друг другу шайбой.                      Ходьба по скамейке, отбивая мяч о пол.                      «Мой веселый, звонкий мяч».                      Точный бросок.  <i>Подвижные игры:</i>                      «Мышеловка», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу», «Горелки», «Найди свой цвет».</p>
Подвижные игры	«Кто скорей до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	«Эхо»	
<p><b>УМК:</b> <i>Исанмесез, сау булыгыз. Кыз, малай. Бер, ике, оч, дурт, биш, алты. Туп матур.</i></p>				

АВГУСТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи.</b> <i>Формировать умение:</i> лазать по гимнастической стенке, бросать мяч о землю и ловить его после отскока двумя руками, сохранять равновесие в ходьбе по бревну.</p> <p><i>Закрепить навыки:</i> в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в рассыпную; в прыжках в длину с места с продвижением вперед; в подбрасывании мяча вверх и ловить двумя руками.</p> <p><i>Формировать:</i> правильную осанку, умение перепрыгивать из обруча в обруч.</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости. может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их значением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.</p>				
Вводная часть	<p><b>Осанка «Зёрнышко»</b> (г.м.в., с.15) Ходьба и бег с остановкой по сигналу; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким подниманием колен; бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу (за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставными шагами вперед.</p> <p><b>Дыхание «Шарик»</b> (г.м.в., с.14)</p>			
ОРУ	С мячом	С обручем	С погремушками	б/п
Основные виды движений	<p>1. Влезание на гимнаст. стенку (хват пальцами перекладины сверху)</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием ч/з бруски попеременно (5-6 брусков на расст. шага ребёнка).</p> <p>3. Влезание на гимнаст. стенку до 5 перекладины и спуск вниз.</p> <p>4. Ходьба по шнуру, руки в стороны, удерживая осанку.</p>	<p>1. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ползание по наклонной доске на ладонях и коленях, затем спуск вниз.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Прыжки через верёвочки (5-6 штук, на расст. 20-25 см) на двух ногах, руки на поясе.</p> <p>4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Ходьба по бревну.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расст. 2м)</p> <p>3. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски.</p> <p>4. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p>
Подвижные игры	«Солнышко и дождик», «Поймай бабочку»	«Лягушки», «По ровненькой дорожке»	«Птички в гнёздышках», «Бегите ко мне»	«Мыши в кладовой», «Самолёты»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному

**АВГУСТ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи.</b> <i>Формировать умение:</i> энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, выполнять замах при метании мешочков вдаль; соблюдать дистанцию во время передвижения и построения; принимать правильное положение при прыжках в длину с места; в метании в горизонтальную цель; ходить по ограниченной площади опоры, сохранять равновесие на повышенной опоре; выполнять команды «направо», «налево», «кругом».</p> <p><i>Закреплять навык</i> в ходьбе и беге со сменой ведущего; в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><b>Планируемые результаты:</b> 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.</p>				
Вводная часть	<p><b>Осанка</b> «Подсолнух» (методичка, упр-е №8).                      Повороты направо, налево, кругом переступанием. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.  <b>Дыхание</b> «Ёжик» (упражнения дыхательной гимнастики, с.45).</p>			
ОРУ	Без предметов (б/п)	С мячом	С косичкой	б/п
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места (фронтально). 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 р.) поточно. 3.Метание мячей в вертикальную цель. 4.Отбивание мяча о пол одной рукой (поочередно).	1.Метание мешочков в даль. 2.Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 3.Прыжки на двух ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд.	1.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Лазанье по гимнастической стенке. 4.Ходьба по скамейке пристав. шагом (на середине присесть).	1.Ходьба по наклонной доске (шир.15см, выс.35см). 2.Прыжки в длину с места. 3.Перебрасывание мячей друг другу. 4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
Подвижные игры	«Вокруг домика хожу»	«Цветные автомобили»	«Огуречик»	«Чья команда быстрее соберётся»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках с дыхательными упражнениями.	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Ехала машина – стоп!»
<p><b>УМК:</b> <i>Исанмесез, сау булдыгыз, Кыз, малай, Исанме, Сау бул, Бер, ике, оч, дурт, биш, Кил монди, бир.</i></p>				

## Июнь

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Пр. сод-е: упр. строиться в шеренгу по одному, ходить, перешагивая через предметы, прыгать в длину с места.	Пр. сод-е: упр. строиться в шеренгу по одному, ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.	Пр. сод-е: упр. строиться в шеренгу по одному, лазать по наклонной лесенке, ходить, перешагивая через шнуры.	Пр. сод-е: упр. строиться в шеренгу по одному, ходить на повышенной поверхности, сохраняя равновесие, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.
1.игр. упр. «Пройди, перешагивая через рейки лесенки на полу»- сохраняя равновесие.	1.игр. упр. « Кошки» - ползание по скамейке на четвереньках до погремушки.	Построение в одну шеренгу, колонну. Ходьба и бег в колонне по одному. 1.игр. упр. «Петушок» - перешагивание через шнуры, положенные на расст. 30 см др. от др.	1. игр. упр. «Кто скорее до гнезда?» - две колонны, дети прыгают до обруча, расст 3м п/и «Птички в гнездышках»
2.игр. упр. «Зайчики»- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. «По ровненькой дорожке»- прокатывание мяча в прямом направлении п/и «Курочка хохлатка»	2.игр. упр. «Мой веселый звонкий мяч» - отбивание мяча о землю двумя руками и ловля его после отскока. п/и «Наседка и цыплята»	2.игр. упр. «Пожарники» - лазанье по наклонной лесенке вверх и вниз. (со страховкой) п/и «Пузырь» п/и «Каравай»	2.игр. упр. «По мостику» - ходить по скамейке, руки на поясе. п/и «По ровненькой дорожке» п/и «Кот и цыплята»
3. ходьба в колонне по одному с движением рук.	3.игра м/п «Найди куклу»	«Воздушный шар» (дыхание)	3.ходьба в колонне по одному «Возьми флажок»

АВГУСТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Задачи. Формировать умения:</b> прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость.  <b>Развивать навык:</b> ходить по гимнастической скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.  <b>Закреплять навыки:</b> исходного положения при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.  <b>Планируемые результаты:</b> Соблюдает правила безопасности при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке; умеет прокатывать обруч по заданию педагога, ориентироваться в пространстве относительно предметов «далеко», «спереди», «сзади», планировать последовательность действий и распределять роли в играх «Хитрая лиса», «Медведь и пчелы», соблюдает правила безопасности во время метания мешочка, проявляет смелость, находчивость, взаимовыручку во время выполнения спортивных игр и физических упражнений.</p>				
Вводная часть	<p><b>Осанка</b> «Бутон расцветающего цветка»  Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.  <b>Дыхание</b> «Покорители космоса» - полет к солнцу (г.м.в., с.21).</p>			
ОРУ	Без предметов	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке: поворот на 360° на середине; передача мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от земли.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2. Прокатывание обруча друг другу.  3. Пролезание в обруч.  4. Ползание по-медвежьи.  5. Метание мешочков в вертикальную цель.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.  2. Прыжки через скакалку.  3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i>  «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «Догони обруч», «Догони мяч».  <i>Эстафеты:</i>  Передача мяча над головой.  «Метко в цель»,  «Кто быстрее до флажка».  <i>Подвижные игры:</i>  «Хитрая лиса», «Медведь и пчелы», «Мяч в кругу» (футбол с водящим).</p>
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушел»	
<p><b>УМК:</b> Издмессез, сау булыгыз. Кыз, малай, Туң шиди? Матур, қызыл, сары. Бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде.</p>				

## Июнь

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Пр. сол-е: упр. в ходьбе и беге, взявшись за руки, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, кидать предмет вперед в даль одной рукой, повторить значение «вперед», «назад».	Пр. сол-е: упр. в ходьбе и беге, взявшись за руки, в метании мешочка в вертикальную цель, ползать по бревну на коленях и ступнях.	Пр. сол-е: упр. в ходьбе и беге, взявшись за руки, прыгать через предметы, подтягивая колени, в метании мешочков в цель, ориентироваться в пространстве во время игры.	Пр. сол-е: упр. в ходьбе и беге, взявшись за руки, ходить на повышенной поверхности боком приставным шагом, перешагивая через предметы, прыгать на одной ноге и на двух ногах.
1. ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	1. ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	1. ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	1. ходьба и бег по кругу, взявшись за руки
2. игр. упр. «Вперед - назад» - машина по команде едет (зеленый флажок) то вперед, (красный флажок) то назад. «У кого дальше?» - метание мяча в даль. «Зайчик путает следы» - прыжки через канат боком, продвигаясь вперед п/и «Ловишки с мячом», «Штандр»	2. игр. упр. «Попади в кольцо» - метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (расст. 2м) «Мишка карабкается по дереву» - ползание по бревну на ладонях и ступнях. п/и «Удочка», «Пробеги тихо»	2. игр. упр. «Выше колени от земли» - перепрыгивание двумя ногами через бруски, поставленные на расст. 40 см один от другого. «Попади в цель» - метание мешочка в обруч, находящийся на расст. 2-х м от ребенка. п/и «Самолеты», «Мы топаем ногами»	2. игр. упр. «Экстремалы» - ходьба по бревну боком, перешагивая через кубики, меняя положение рук (в стороны, к плечам, на поясе) «Сороконожка на одной ножке» - дет встают в колонну друг за другом, положив руки на плечи передстоящему ребенку и по заданию «на одной ножке» прыгают одновременно, не отпуская рук. п/и «Жмурки», «Лиса в курятнике»
3. ходьба в колонне по одному	3. ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Кто ушел»	3. игра м/п «Угадай, кто позвал»

## Июнь

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Пр. сол-е: упр. в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге врассыпную, сохранять равновесие, выполняя задание во время ходьбы на повышенной поверхности, перебрасывать мяч в парах, прыгать на одной ноге.	Пр. сол-е: упр. в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге врассыпную, упр. в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, подталкивать набивной мяч головой, вести мяч, отбивая его о землю.	Пр. сол-е: упр. в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге врассыпную, проползать под шнуром, не задевая планку, сохранять равновесие в ходьбе с заданием на повышенной поверхности, прыгать на одной ноге.	Пр. сол-е: упр. в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге врассыпную, прыгать на скамейку $h=15\text{см}$ и через препятствия, бросать и ловить мяч
1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал, бегать врассыпную и находить свое место по сигналу по ходу движения.	1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал, бегать врассыпную и находить свое место по сигналу по ходу движения.	1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал, бегать врассыпную и находить свое место по сигналу по ходу движения.	1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал, бегать врассыпную и находить свое место по сигналу по ходу движения.
2. Игр. упр. «Будь внимательным» - ходьба по скамейке с перекладыванием малого мяча из правой в левую руку вокруг себя. «Мы умеем дружно жить» - перебрасывание мяча двумя руками снизу: из-за головы. «По дорожке на одной ножке» - прыжки на одной ноге м/у конусами, пр два прыжка на правой и левой ногах.. п/и «Пожарные на учениях»	2. «Ящерица» - проползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. «Муравей» - подталкивание набивного мяча головой вперед. «Баскетбольный вариант» - отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед. п/и «Не оставайся на земле»	2. Игр. упр. «Нора» - проползание под шнуром боком, прямо, не касаясь руками земли. «Гимнастка» - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, сохранять осанку. «По кривой дорожке на одной ножке» - прыжки на одной ноге между конусами змейкой (меняя ноги) п/и «Удочка»	2. Игр. упр. «Брось и поймай», «Кто быстрее» - две команды, 2 обруча с кубиками. Нужно перенести все кубики. «Ловкие ребята» - прыжки через препятствия и на возвышение. «Ловишки с ленточками» «Высоко и далеко» п/и « Не оставайся на полу»
3. «Найди и промолчи».	3. Точечный массаж	3. Игра м/и «Летает – не летает».	3. Ходьба в колонне по одному