



**МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 22  
«Алсу»  
г. Альметьевска Республики Татарстан**

# **МОДЕЛЬ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НРК И УМК В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

*Миннахметова Р.Г. – инструктор по  
физической культуре*





# Образовательная область «Физическое развитие» включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.



# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ

### ГРУППА

Месяц	Тема и цели занятия 1-й недели		Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели
1	2		3	4	5
Сентябрь	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10-12
	Задачи	<p><b>Упражнять</b> детей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге колонной по 1;</li> <li>- в рассыпную,</li> <li>- в сохранении устойчивого равновесия,</li> <li>- в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Мышеловка»</i></p> <p><b>Татарская народная игра «Продаем горшки»</b></p> <p>3** - упражнять в построении в колонны, в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Пингвины»,</p> <p>«Не промахнись»,</p> <p>«По мостику»,</p> <p>Подвижная игра «Ловишки»</p> <p><i>Малоподвижная игра «У кого мяч?»</i></p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег между предметами;</p> <p><b>Упражнять</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе на носках,</li> </ul> <p>Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловкость в бросках мяча вверх.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Фигуры»</i></p> <p><b>Татарская народная игра «Хлопушка»</b></p> <p>6* *- повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.</p> <p>Развивать ловкость в беге;</p> <p>Разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Передай мяч»,</p> <p>«Не задень»,</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p><i>Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</i></p>	<p><b>Упражнять</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе с высоким подниманием колен,</li> <li>- в непрерывном беге до 1 мин,</li> <li>- в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени,</li> <li>- в подбрасывании мяча вверх.</li> </ul> <p><b>Развивать</b> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><i>Подвижная игра «Удочка»</i></p> <p><b>Татарская народная игра «Хлопушка».</b></p> <p>9**-Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. Игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку». <i>Подвижная игра «Быстро возьми»</i></p>	<p><b>Разучить</b> ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пролезание в обруч боком, не задевая его за край,</li> </ul> <p><b>Повторить</b> упражнения в равновесии и в прыжках.</p> <p><i>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</i></p> <p><b>Татарская народная игра «Мяч по кругу»»</b></p> <p>12**- упражнять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в беге на длинную дистанцию,</li> <li>- в прыжках,</li> </ul> <p>Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>Игровые упражнения</b></p> <p>«Поймай мяч»,</p> <p>«Будь ловким»,</p> <p>«Найди свой цвет»</p>

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ

### ГРУППА

Планируемые результаты развития целевых ориентиров

6

**Физическое развитие:** : умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.

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

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

**Речевое развитие:** проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, формируют представление о значении спорта в жизни человека, знакомятся с национальным видом спорта «борьба на поясах» (кураш), поддерживают определенные достижения в области спорта

**(УМК)** закрепляют слова: туп, сау бул, куян, песи, малай, кыз, счет до 10, син кем? бу кем? нишли?

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

**При проведении игр народов Поволжья использовать диски «Шома бас», «Танцы народов Поволжья» и др.**

# КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

## ГРУППЕ 1 НЕДЕЛЯ, ЗАНЯТИЕ №1

### **Задачи:**

- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений;  
- упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.

**(УМК)** закреплять слова: туп, сау бул, куян, песи, малай, кыз, счет до 10, син кем? бу кем? нишли?

**I часть.** Построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба

врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.

### **II часть. Общеразвивающие упражнения.**

**1.1. И. п.** — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.

1- руки в стороны; 2 - руки вверх, поднимаясь на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.

**1.2. И. п.**— стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.

1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево.

**1.3. И. п.** — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1- руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.

**1.4. И. п.**— основная стойка руки на пояс.

1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.

**1.5. И. п.** — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.

1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево.

**1.6. И. п.** — основная стойка руки на пояс.

1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8 повторить 3-4

### **Основные виды движений.**

**2. 1.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3- 4 раза).

**2.2.** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза.

**2.3.** Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10- 12 раз).

### **Подвижная игра «Мышеловка».**

**(НРК) Татарская народная игра «Продаем горшки»**

**III часть.** Игра малой подвижности «У кого мяч?».



# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Ме- сяц	Тема и задачи занятия 1-й недели		Тема и задачи занятия 2-й недели	Тема и задачи занятия 3-й недели	Тема и задачи занятия 4-й недели
1	2		3	4	5
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10-12
	Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару». <b>Татарская народная игра</b> «Кисонька» 3** Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча. Игровые упражнения не пропусти мяч»,» Не задень». П-и «Автомобили»</p>	<p>Учить : – Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча <i>Подвижная игра</i> «Самолеты», «Найди себе пару». 6**- Учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках .Игровые упражнения «Прокати обруч» , « Вдоль дорожки»П-и « Найди себе пару».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. 9*-упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками ;упражнять в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик», <b>Татарская народная игра</b> «Овощи». 9**-Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками,упражнять в прыжках. Игровые упражнения « Мяч через сетку», « Кто быстрее до кубика», « Подбрось-поймай». П-и «Воробышки и кот»</p>	<p>Учить : -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 12** -разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> -«перебрось-поймай», -«успей поймать», -«вдоль дорожки» <i>Подвижная игра</i> «Огуречик»</p>

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планируемые результаты развития целевых ориентиров.

6

**Физическое развитие:** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, сохраняя перекрестную координацию рук и ног; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках

на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».

**Социально – коммуникативное развитие:** Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов.

**Познавательное развитие: (НРК)** Проявляют интерес к татарским народным играм. Поощрять самостоятельную организацию знакомых игр. Проявляют интерес к традициям, обычаям народов, живущих в Республике Татарстан. Воспитывают уважительное и доброжелательное отношение к другим национальностям.

**Речевое развитие:** проявляют речевую активность в процессе двигательной деятельности, формируют представление о значении спорта в жизни человека.

**(УМК)** закрепляют слова , , исәнмесез, сау бул, , песи, малай, кыз, счет до 5,

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

При проведении игр народов Поволжья использовать диски «Шома бас», «Танцы народов Поволжья» и др.

# КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

## 1 НЕДЕЛЯ, ЗАНЯТИЕ №1

### **Задачи:**

- воспитывать желание заниматься физкультурой. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному;
- учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;
- упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

(УМК) закреплять слова: исәнмесез, сау бул, песи, малай, кыз, счет до 5

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т.д.)  
Подается сигнал воспитателя к ходьбе колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег.  
Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

### **II часть. Общеразвивающие упражнения**

- 1.1.** Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- 1.2. И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).
- 1.3. И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- 1.4. И. п.** - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
- 1.5. И. п.** — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

### **II часть. Основные виды движений**

- 2.1.** Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 15 см, длина - 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное - не наступать на шнуры.
- 2.2.** Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотов кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

**Подвижная игра «Найди себе пару».** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого).

(НРК) Татарская народная игра «Кисонька»

**III часть.** Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.



# ТАТАРСКИЕ И БАШКИРСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ



«ПРОДАЕМ ГОРШКИ»



«АТЛАР»



«БУЛӘКЛӘР»



«ЛИПКИЕ ПЕНЬКИ»

# РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ



«ГОРЕЛКИ»



«РУЧЕЕК»

# ЧУВАШСКИЕ, УДМУРТСКИЕ И МАРИЙСКИЕ НАРОДНЫЕ И



«ИГРА С ПЛАТОЧКОМ»



«ЛУНА И СОЛНЦЕ»



«БИЛЯША»



**На занятиях закрепляем слова , предусмотренные УМК  
по обучению детей татарскому языку, в физкультурном зале  
создана языковая среда**

Исәнмесез!-Здравствуйте!  
- Исәнчел-Здравствуй!  
Салам!-Привет  
Сәгъ булгъыз!-До свидания! (мн. число)  
Сәгъ бул!-До свидания! (сч.число)  
Рахмат!-Спасибо!  
Зур рахмат!- Большое спасибо!  
Бик зур рахмат!- Огромное спасибо!  
Хәерле иртә!- Доброе утро!  
Хәерле көч!- Добрый день!  
Хәерле кич!- Добрый вечер!  
Матур!- Красиво!  
Бик матур!- Очень красиво.  
Син матур!- Ты краси.  
Халларыгез ничек? - Как ваши дела?  
Әйбәт,яхшы.- Хорошо.  
Бик яхшы.- Очень хорошо.  
Рахим итегез!- Добро пожаловать!

Зиңһәр әңҗә!-Пожалуйста!  
Гафу ите!-Извини!  
Гафу итегез!-Извините!  
Исәнлеккә- саулыкка!- Будьте здоровы!  
Давайте играть! - Әйәгез уйнагыз!  
Давайте прыгать!- Әйәгез сикерәгез!  
Играем в мич!- Туп уйнайбыз!  
Сикерәгез! - Прыгаем!





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**