

Келісетін  
«Бртөстік» баллабақшасы МКҚК  
әдіскері  
 Байгүзова А.Х.

Бекітетін  
«Бртөстік» баллабақшасы МКҚК  
менгерушісі  
 Ерматовна Т.М.  
2023ж.



Дене шынықтыру пәнақаушысының 2023-2024 оқу жылына  
арналған перспективалық жоспары  
(ортаңғы жас)

Перспективний план инструктора по физической культуре  
на 2023-2024 учебный год  
(средний возраст)

Көкшетау қаласы

**Перспективный план организованной деятельности на 2023-2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Организация образования:** ГККП «Детский сад «Ертөстік» города Кокшетау при отделе образования по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»

**Группа:** №3 «Веселые человечки»

**Возраст:** дети 3-х лет

**На какой период составлен план:** 2023-2024 учебный год

**Инструктор по ФК:** Омурзаков Б.Ж

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	ОРУ для рук, туловища, ног. Основные движения Ходьба в колонне по одному друг за другом, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному, друг за другом. Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 м. Катать мячи друг другу с расстояния 1,5 – 2 м сидя, ноги врозь. Ползать в прямом направлении на расстояние 4-6 м. Перестроение. Формирование навыков построения рядом друг с другом, в круг. Оздоровительно – закаливающие мероприятия Осуществить комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов-воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия
Октябрь	Физическая культура	ОРУ для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Основные движения Ходьба обычная, на носках, змейкой. Бег обычный, на носках. Прыжки из круга в круг. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5-2м в положении сидя, ноги врозь между предметами Ползание между предметами, под дуги,

		<p>Перестроение. Продолжить формирование навыков построения друг за другом, в круг.</p> <p>Оздоровительно – закаливающие мероприятия</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде</p>
Ноябрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба обычная, парами, ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы.</p> <p>Бегать обычно, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по веревке, по скамейке боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.</p> <p>Прыжки вокруг предметов и между ними.</p> <p>Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу. Катать мяч в ворота. Ползать вокруг предметов, по скамейке.</p> <p>Перестроение. Продолжить формирование навыков построения друг за другом, в круг.</p> <p>Закаливание. Оздоровительная работа.</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, ног</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить обычно, на носках, с выполнением заданий: с перешагиванием через предметы положенные на пол. Упражнения в равновесии: ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10 см одна от другой.</p> <p>Бег. Бегать в разных направлениях змейкой, в рассыпную; с выполнением заданий: с остановкой.</p> <p>Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м).</p> <p>Ползать под веревку, высотой 40 см, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5м)</p> <p>Прыжки с высоты 15-20 см.</p> <p>Обучать умению находить свое место в строю.</p>

		<p>Спортивные упражнения. Катать на санках друг друга.</p> <p>Формировать желание быть здоровым, дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить обычно, с высоким подниманием колен, парами. Упражнения в равновесии. По веревке, по скамейке боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.</p> <p>Бегать на носках, по сигналу в указанное место, змейкой. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его Ползать через туннель.</p> <p>Прыжки с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию.</p> <p>Перестроение. Обучать умению находить свое место в круге с небольшой группой и всей группой ( с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p>Спортивные упражнения. Катать на санках друг друга.</p> <p>Оздоровительно – закаливающие мероприятия</p> <p>Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>ОРУ для руки и плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба в колонне по одному друг за другом, с высоким подниманием колен, медленно кружиться в обе стороны. Упражнения в равновесии. ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10 см одна от другой.</p> <p>Бег обычный, на носках, без остановки в медленном темпе ( в течение 50-60 сек).</p> <p>Катать мяч друг другу с расстояния 1,5-2м в положении сидя, ноги врозь между предметами.</p> <p>Ползание между предметами, под дуги.</p>

		<p>Прыжки с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, в длину с места на расстояние не менее 40 см.</p> <p>Перестроение. Продолжить формирование навыков построения рядом друг с другом, в круг.</p> <p>Спортивные упражнения. Катать на санках друг друга. Выполнять ранее выученные упражнения и движения под музыку.</p> <p>Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Выполнять дыхательные упражнения.</p>
Март	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса. туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить обычно, на носках, с выполнением заданий: с перешагиванием через предметы положенные на пол. Упражнения в равновесии.</p> <p>Ходить по веревке, по скамейке боковым приставным шагом, сохраняя равновесие</p> <p>Бегать обычно, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу.</p> <p>Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м).</p> <p>Влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5м).</p> <p>Прыжки с высоты 15-20 см.</p> <p>Выполнять ранее выученные упражнения и движения под музыку.</p> <p>Формировать представления о значении физической активности ( утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры)</p>
Апрель	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса. туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить по одному, парами, по прямой, по кругу.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие</p> <p>Бегать обычно, в колонне по одному, в быстром темпе (10-20м)</p> <p>Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его. Бросать предметы в горизонтальную цель</p>

		<p>двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м).</p> <p>Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см. Продолжить формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Выполнять дыхательные упражнения.</p>
Май	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса. туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба в колонне по одному друг за другом, с высоким подниманием колен, медленно кружиться в обе стороны. Упражнения в равновесии. ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10 см одна от другой, по бревну, боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.</p> <p>Бегать обычно, в колонне по одному, в быстром темпе (10-20м)</p> <p>Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его. Влезать на гимнастическую стенку и спускаться ( высота 1,5м).</p> <p>Прыжки из круга в круг.</p> <p>Выполнять ранее выученные упражнения и движения под музыку.</p> <p>Оздоровительно – закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществить комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов-воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия</p>

