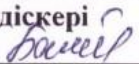


Келісілді
«Ертөстік» балабақшасы МКҚК

әдіскері
 Байгонова А.Х.

Бекітемін
«Ертөстік» балабақшасы МКҚК
менгерушісі

 Ержанова Т.М.
«08» 10 2024ж.



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024-2025 оқу жылына
арналған перспективалық жоспары
(ересек жас)**

**Перспективный план инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год
(старший возраст)**

Перспективный план организованной деятельности на 2024-2025 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» старшая группа

Возраст: дети 4-х лет

На какой период составлен план: 2024-2025 учебный год

Инструктор по ФК: Омурзаков Б.Ж

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	ОРУ для рук, туловища. Основные движения. Ходьба на пятках, на внешней стороне стоп, в колонне по одному, в чередовании с бегом. Бег на носках, с высоким подниманием колен, по кругу. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Лазать по гимнастической стенке вверх- вниз чередующим шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево Самостоятельная двигательная активность Развивать двигательную активность на свежем воздухе с учетом погодных условий. Оздоровительно – закаливающие процедуры Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком.
Октябрь	Физическая культура	ОРУ с предметами. Основные движения. Ходить на пятках, на внешних сторонах стоп. Ходить в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками. Бег на носочках, бег с высоким подниманием колен, змейкой Прыжки с продвижением вперед на двух ногах на расстояние 2 -3 м. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Бросать мяча друг другу снизу и ловля его (на расстояние 1,5м) Прыжки с поворотами направо, налево, кругом. Лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; Музыкально-ритмические упражнения Выполнять знакомые физические упражнения под музыку. Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, обручами. Оздоровительно – закаливающие процедуры Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде.

Ноябрь	Физическая культура	<p>ОРУ с предметами</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба на пятках, на внешних сторонах стоп, мелким и широким шагом.</p> <p>Бег в колонне по одному по кругу, змейкой, врассыпную.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по гимнастической скамейке (перешагиванием предметов , повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Прыжки с поворотами направо, налево, кругом; прыгать ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстояние 1,5м)</p> <p>Лазать по гимнастической стенке чередуя шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5метра)правой и левой рукой.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения</p> <p>Выполнять знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Поощрять игры детей с мячами, обручами.</p> <p>Оздоровительно – закаливающие процедуры</p> <p>Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, ног, туловища</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходить в колонне по одному в чередовании с прыжками, с изменением направления, темпа.</p> <p>Равновесие: ходить по линии, по веревке, через набивной мяч(поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Бег: на носках, бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего</p> <p>Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50см правым и левым боком вперед;</p> <p>Прыгать на одной ноге(на правой и левой поочередно), 4-5 линий(расстояние между линиями 40-50см). прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Метать предметы в горизонтальную цель(с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.</p> <p>Бросать мячи друг другу из -за головы и ловить их(на расстояние 1,5м).</p> <p>Катать на санках друг друга. Передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Перестраивается в звенья по два, по три.</p> <p>Расширять представление о пользе физической активности(УГГ, закаливание, спортивные и подвижные игры) Закаливать дыхательные пути.</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>Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, приставным шагом в сторону(направо, налево), координация движения рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить по наклонной доске вверх, вниз(ширина 2см, высота30-35см), перешагивать через рейки, приподнятой на 20-25см от пола.</p> <p>Бег в колонне по одному, по кругу, с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Пролезать в обруч;</p> <p>Перебрасывать мячи двумя руками из-за головы через препятствия (расстояния 2м).</p> <p>Лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево;</p> <p>Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70 см);</p> <p>Кататься на санках с горки; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Поощрять игры детей с мячами, обручами.</p> <p>Оздоровительно – закаливающие процедуры</p> <p>Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба на пятках, на внешних сторонах стоп, мелким и широким шагом.</p> <p>Равновесие: ходить по гимнастической скамейке (перешагиванием предметов , повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Бег: на носках, с высоким подниманием колен, в медленном темпе в течении 1-1,5мин.</p> <p>Ползание: перелезть через гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Перебрасывать мячи через препятствия одной рукой(с расстояния 2 м)</p> <p>Кататься на санках с горки; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</p> <p>Расширять представление о ЗОЖ.Закаливать дыхательные пути.</p>

Март	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по одному в чередовании с прыжками, с изменением направления, темпа.</p> <p>Равновесие: по веревке, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Бег в колонне по одному по кругу, змейкой, враспынную. в медленном темпе в течении 1-1,5мин.</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами</p> <p>Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Кататься на санках с горки. Передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</p> <p>Расширять представление о ЗОЖ. Закалять дыхательные пути.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>ОРУ с предметами</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба на пятках, на внешней стороне стоп, в колонне по одному, в чередовании с бегом.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, змейкой, бегать на 40-50 м со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Лазанье: подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 см. правым и левым боком вперед; перелезть через бревно, лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, переход с пролета на пролет вправо. ;</p> <p>Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70 см);</p> <p>Катание мячей, обручей друг другу между предметами.</p> <p>Выполнять знакомые упражнения и циклические движения под музыку. Развивать двигательную активность на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p>Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, по песку различными способами.</p>

Май	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища, предметами .</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по одному в чередовании с прыжками, с изменением направления, темпа.</p> <p>Равновесие: ходить по бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Бег в колонне по одному по кругу, змейкой, враспынную. в медленном темпе в течении 1-1,5мин.</p> <p>Лазанье: лазать по гимнастической стенке чередуя шагом, переход с пролета на пролет вправо, перезазать через бревно. Прыжки в длину с места (не менее 70 см); прыгать с короткой скакалкой .</p> <p>Мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Выполнять знакомые упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, по песку различными способами.</p>

Перспективный план организованной деятельности на 2022-2023 учебный год на основе типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Детский сад «Карлыгаш»
 Старшая группа №11
 Возраст детей от 4 лет

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	ОРУ с предметами Основные движения. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег на носочках, бег с высоким подниманием колен. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах на расстояние 2 -3 м. Прыжки с поворотами направо, налево, кругом. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстояние 1,5м) Лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; Музыкально-ритмические упражнения Выполнять знакомые физические упражнения под музыку. Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, обручами. Оздоровительно – закаливающие процедуры Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде.
Ноябрь	Физическая культура	ОРУ с предметами Основные движения. Ходьба на пятках, на внешних сторонах стоп, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному по кругу, змейкой, враспынную. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по гимнастической скамейке (перешагиванием предметов , повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Прыжки с поворотами направо, налево, кругом; прыгать ноги вместе, ноги врозь Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на

		<p>расстояние 1,5м) Лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5метра)правой и левой рукой.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения</p> <p>Выполнять знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Поощрять игры детей с мячами, обручами.</p> <p>Оздоровительно – закаливающие процедуры</p> <p>Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, ног, туловища</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходить в колонне по одному в чередовании с прыжками, с изменением направления, темпа.</p> <p>Равновесие: ходить по линии, по веревке, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Бег: на носках, бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего</p> <p>Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50см правым и левым боком вперед;</p> <p>Прыгать на одной ноге (на правой и левой поочередно), 4-5 линий(расстояние между линиями 40-50см). прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Метать предметы в горизонтальную цель(с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.</p> <p>Бросать мячи друг другу из -за головы и ловить их (на расстояние 1,5м).</p> <p>Катать на санках друг друга. Передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Перестраивается в звенья по два, по три.</p> <p>Расширять представление о пользе физической активности (УГГ, закаливание, спортивные и подвижные игры) Закаливать дыхательные пути.</p>

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

Детский сад «Карлыгаш»

Старшая группа №11

Возраст детей от 4 лет

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища, ног Основные движения. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, приставным шагом в сторону (направо, налево), координация движения рук и ног. Равновесие: ходить по наклонной доске вверх, вниз (ширина 2см, высота 30-35см), перешагивать через рейки, приподнятой на 20-25см от пола. Бег в колонне по одному, по кругу, с ускорением и замедлением темпа. Пролезать в обруч; Перебрасывать мячи двумя руками из-за головы через препятствия (расстояния 2м). Лазать по гимнастической стенке чередуя шаг, переход с пролета на пролет вправо, влево; Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70 см); Кататься на санках с горки; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Передвигаться на лыжах ступающим шагом. Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, обручами. Оздоровительно – закаливающие процедуры Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Основные движения Ходьба на пятках, на внешних сторонах стоп, мелким и широким шагом. Равновесие: ходить по гимнастической скамейке (перешагиванием предметов , повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Бег: на носках, с высоким подниманием колен, в медленном темпе в течении 1-1,5мин. Ползание: перелезть через гимнастическую скамейку. Прыгать с короткой скакалкой. Перебрасывать мячи через препятствия одной рукой (с расстояния 2 м)</p>

		<p>Кататься на санках с горки; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</p> <p>Расширять представление о ЗОЖ. Закаливать дыхательные пути.</p>
Март	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по одному в чередовании с прыжками, с изменением направления, темпа.</p> <p>Равновесие: по веревке, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Бег в колонне по одному по кругу, змейкой, в рассыпную. в медленном темпе в течении 1-1,5мин.</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами</p> <p>Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Кататься на санках с горки. Передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</p> <p>Расширять представление о ЗОЖ. Закаливать дыхательные пути.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>ОРУ с предметами</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба на пятках, на внешней стороне стоп, в колонне по одному, в чередовании с бегом.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, змейкой, бегать на 40-50 м со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Лазанье: подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 см. правым и левым боком вперед; перелезть через бревно, лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, переход с пролета на пролет вправо.</p> <p>Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70 см);</p> <p>Катание мячей, обручей друг другу между предметами.</p> <p>Выполнять знакомые упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Развивать двигательную активность на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p>Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, по песку различными способами.</p>
Май	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, туловища, предметами .</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по одному в чередовании с прыжками, с изменением направления, темпа.</p>

	<p>Равновесие: ходить по бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Бег в колонне по одному по кругу, змейкой, враспынную. в медленном темпе в течении 1-1,5мин.</p> <p>Лазанье: лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, переход с пролета на пролет вправо, перезазать через бревно.</p> <p>Прыжки в длину с места (не менее 70 см); прыгать с короткой скакалкой .</p> <p>Мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Выполнять знакомые упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, по песку различными способами.</p>
--	---