

Келісіді
«Ертөстік» балабақшасы МКҚК
әдіскері
Байгонова А.Х.

Бекітемін
«Ертөстік» балабақшасы МКҚК
менгерушісі
Ержанова Т.М.
«22» 109 2024ж.

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

**Перспективный план инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год
(предшкольный 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: № 5 «Почемучки» дошкольная группа

Возраст: дети 5 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	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса. Основные движения. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы, ходьба в разном темпе., ходьба враспынную. Бег враспынную, парами. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3-4м. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Перелезть через несколько предметов подряд. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой</p> <p>Элементы спортивных игр Баскетбол. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Футбол. Прокатывать мяч правой, левой ногой в заданном направлении. Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Оздоровительно-закаливающие процедуры Закрепление у детей самостоятельных навыков проведения простейших водных процедур с постепенным снижением температуры</p>

Октябрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса Основные движения. Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу. Бег «змейкой» высоко поднимая колени, в среднем темпе непрерывный бег, бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между колен. Прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд. Метание мешочка в цель с расстояния 2-2,5м Элементы спортивных игр Баскетбол: Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Футбол. Водить мяч вокруг предметов Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Оздоровительно-закаливающие процедуры Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением</p>
Ноябрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса Основные движения. Ходьба: на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; между предметами, между кеглями. Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности на носках, по скамейке. Бег «змейкой», высоко поднимая колени, в рассыпную. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м), из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; Метать асыки в цель с расстояния 2-2,5м Элементы спортивных игр Баскетбол: Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Футбол: Водить мяч вокруг предметов Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Оздоровительно-закаливающие процедуры Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>

Декабрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, туловища. упражнения силовые, спины, пресс</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по два, по трое; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку; с остановкой по сигналу.</p> <p>Равновесие: ходить по ограниченной поверхности перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу)</p> <p>Бег: парами, с преодолением препятствий, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 мин.</p> <p>Ползание, лазанья: ползать на четвереньках (расстояние 3-4м) толкая головой мяч, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p>Прыжки: на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 м);</p> <p>бросание: перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2-2,5м).</p> <p>Спортивные упражнения: Катать друг друга на санках. Ходить на лыжах переменным шагом друг за другом .</p> <p>Формировать навыки организации соревнования со сверстниками, подчинения их правилам. Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
---------	---------------------	---

Месяц	Организованная Деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, упражнения для пресса, спины</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, внутренней и внешней стороне стоп; изменением направления движения; между кеглями.</p> <p>Равновесие: по скамейке с переключением на каждый шаг вперед мяча из руки в руку, перед собой или за спиной.</p> <p>Бег: врассыпную, по двое, высоко поднимая колени; Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>Прыгать в высоту с места, через короткую скакалку. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками;</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>Катать друг друга на санках, кататься с горки по одному.</p> <p>Ходьба на лыжах скользящим шагом на правой и левой ноге.</p> <p>Элементы хоккея: прокатывать шайбу в заданном направлении.</p> <p>Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног. Расширять представления о важнейших компонентах ЗОЖ: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, упражнения на пресс, спины</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу.</p> <p>Бег «змейкой» высоко поднимая колени, парами.</p> <p>Равновесие: ходить по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстояние двух шагов ребенка.</p> <p>Перелезть через несколько предметов подряд, лазать по гимнастической стенке переходом с одной стенки к другой.</p> <p>Прыгать 6-8м. из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах, через короткую скакалку. вращая ее вперед.</p> <p>Вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4м).</p> <p>Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу- на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.</p> <p>Передвигаться на лыжах переменным и скользящим шагом, делать повороты.</p> <p>Закатывать шайбу в ворота. Расширять представления о важнейших компонентах ЗОЖ:</p> <p>Воздухе, воде и факторах наносящих вред здоровью.</p>

Март	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, спины, ног, туловища</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по два, по трое; с приставными шагами вперед; с перешагиванием через шнуры; с остановкой по сигналу.</p> <p>Равновесие: кружение парами, держась за руки.</p> <p>Бег: парами, с преодолением препятствий, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 мин.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия;</p> <p>Прыжки: спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 см.</p> <p>Метать асыки в цель на расстояние 2-2,5м.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5м)</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>Катать друг друга на санках. Передвигаться на лыжах переменным и скользящим шагом, делать повороты.</p> <p>Прокатывать шайбу в заданном направлении. Закатывать шайбу в ворота</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p> <p>Прокатывать мяч правой, левой ногой в заданном направлении.</p> <p>Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, упражнения на пресс, спины</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу.</p> <p>Бег «змейкой» высоко поднимая колени, в среднем темпе непрерывный бег, бег с преодолением препятствий в естественных условиях разной скоростью-медленно,быстро.</p> <p>Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы;по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке перешагивая кубики.</p> <p>Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, проползать через препятствия;</p> <p>Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой.</p> <p>Бросать мяч вверх и ловить одной рукой(правой и левой поочередно)</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>Баскетбол: упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Футбол: водить мяч вокруг предметов</p> <p>Продолжать формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>

<p>Май</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, ног, туловища Основные движения. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы, ходьба в разном темпе, ходьба враспынную. Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, перешагивая кубики. Бег враспынную, парами. Бег на дистанцию 100-200м в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков(длина 20м). Перелезть через несколько предметов подряд. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой Прыгать 6-8м. из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах, через короткую скакалку. вращая ее вперед, перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя. Бросать мяч через шнур и ловить двумя, одной рукой (правой и левой поочередно). Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни., навыки организации соревнования со сверстниками, подчинения их правилам</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»
 Предшкольная группа №4
 Возраст детей от 5 лет

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса Основные движения. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы, ходьба в разном темпе, ходьба враспынную. Бег враспынную, парами. Прыгать на месте, с продвижением вперед на расстояние 3-4м. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками Перелезть через несколько предметов подряд. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой Элементы спортивных игр Баскетбол. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Футбол. Прокатывать мяч правой, левой ногой в заданном направлении. Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Оздоровительно-закаливающие процедуры Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры.</p>
Октябрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса Основные движения. Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу. Бег «змейкой» высоко поднимая колени, в среднем темпе непрерывный бег, бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд. Метание мешочка в цель с расстояния 2-2,5м Элементы спортивных игр Баскетбол: Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Футбол. Водить мяч вокруг предметов Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p>

		<p>Оздоровительно-закаливающие процедуры</p> <p>Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры.</p>
Ноябрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; между предметами, между кеглями.</p> <p>Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы ; по ограниченной поверхности на носках, по скамейке.</p> <p>Бег «змейкой», высоко поднимая колени, в рассыпную.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м), из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах.</p> <p>Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, проползать через препятствия;</p> <p>Метать асыки в цель с расстояния 2-2,5м</p> <p>Элементы спортивных игр</p> <p>Баскетбол: Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p>Футбол. Водить мяч вокруг предметов.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры</p> <p>Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, туловища. упражнения силовые, спины, пресс</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по два, по трое; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку; с остановкой по сигналу.</p> <p>Равновесие: ходить по ограниченной поверхности перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу)</p> <p>Бег: парами, с преодолением препятствий, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 мин.</p> <p>Ползание, лазанья: ползать на четвереньках (расстояние 3-4м) толкая головой мяч, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p>Прыжки: на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 м);</p> <p>бросание: перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2-2,5м).</p> <p>Спортивные упражнения: Катать друг друга на санках.</p> <p>Ходьба на лыжах: переменным шагом друг за другом</p> <p>Формировать навыки организации соревнования со сверстниками, подчинения их правилам</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</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»
 Предшкольная группа №4
 Возраст детей от 5 лет

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса упражнения для пресса, спины</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, внутренней и внешней стороне стоп; изменением направления движения; между кеглями.</p> <p>Равновесие: по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку, перед собой или за спиной.</p> <p>Бег: в рассыпную, по двое, высоко поднимая колени;</p> <p>Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>Прыгать в высоту с места, через короткую скакалку.</p> <p>Бросать мяч вверх и ловить двумя руками; Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Катать друг другу на санках, кататься с горки по одному.</p> <p>Ходьба на лыжах скользящим шагом на правой и левой ноге.</p> <p>Элементы хоккея: прокатывать шайбу в заданном направлении.</p> <p>Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног. Расширять представления о важнейших компонентах ЗОЖ: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, упражнения на пресс ,спины</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу.</p> <p>Бег «змейкой» высоко поднимая колени, парами.</p> <p>Равновесие: ходить по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстояние двух шагов ребенка.</p> <p>Перелезть через несколько предметов подряд, лазать по гимнастической стенке переходом с одной стенки к другой.</p> <p>Прыгать 6-8м. из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах, через короткую скакалку. вращая ее вперед.</p> <p>Вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4м).</p> <p>Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу- на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.</p>

		<p>Передвигаться на лыжах переменным и скользящим шагом, делать повороты.</p> <p>Закатывать шайбу в ворота. Расширять представления о важнейших компонентах ЗОЖ:</p> <p>Воздухе, воде и факторах наносящих вред здоровью.</p>
Март	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, спины, ног, туловища</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по два, по трое; с приставными шагами вперед; с перешагиванием через шнуры; с остановкой по сигналу. Равновесие: кружение парами, держась за руки. Бег: парами, с преодолением препятствий, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 мин.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия;</p> <p>Прыжки: спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 см.</p> <p>Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5м) Метать асыки в цель на расстояние 2-2,5м.</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Катать друг друга на санках.</p> <p>Передвигаться на лыжах переменным и скользящим шагом, делать повороты.</p> <p>Прокатывать шайбу в заданном направлении. Закатывать шайбу в ворота</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p> <p>Прокатывать мяч правой, левой ногой в заданном направлении.</p> <p>Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, упражнения на пресс, спины</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу. Бег «змейкой» высоко поднимая колени, в среднем темпе непрерывный бег, бег с преодолением препятствий в естественных условиях с разной скоростью-медленно, быстро.</p> <p>Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке перешагивая кубики.</p> <p>Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, проползать через препятствия;</p> <p>Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой.</p> <p>Бросать мяч вверх и ловить одной рукой (правой и левой поочередно) Баскетбол: упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p>

		<p>Футбол: водить мяч вокруг предметов</p> <p>Продолжать формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Май	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, ног, туловища.</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы, ходьба в разном темпе, ходьба враспынную.</p> <p>Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, перешагивая кубики.</p> <p>Бег враспынную, парами. Бег на дистанцию 100-200м в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков(длина 20м).</p> <p>Перелезть через несколько предметов подряд. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой</p> <p>Прыгать 6-8м. из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах, через короткую скакалку. вращая ее вперед, перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя.</p> <p>Бросать мяч через шнур и ловить двумя, одной рукой (правой и левой поочередно).</p> <p>Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни., навыки организации соревнования со сверстниками, подчинения их правилам</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»
 Предшкольная группа №5
 Возраст детей от 5 лет

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса Основные движения. Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу. Бег «змейкой» высоко поднимая колени, в среднем темпе непрерывный бег, бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд. Метание мешочка в цель с расстояния 2-2,5м Элементы спортивных игр Баскетбол: Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Футбол. Водить мяч вокруг предметов Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Оздоровительно-закаливающие процедуры Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры.</p>
Ноябрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса Основные движения. Ходьба на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; между предметами, между кеглями. Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы ; по ограниченной поверхности на носках, по скамейке. Бег «змейкой», высоко поднимая колени, в рассыпную. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м), из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, проползать через препятствия; Метать асыки в цель с расстояния 2-2,5м Элементы спортивных игр Баскетбол: Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Футбол. Водить мяч вокруг предметов. Оздоровительно-закаливающие процедуры Вызывать интерес к выполнению УГТ, формировать</p>

		осанку и укреплять пятки ног.
Декабрь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, туловища, упражнения силовые, спины, пресс</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по два, по трое; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку; с остановкой по сигналу.</p> <p>Равновесие: ходить по ограниченной поверхности перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу)</p> <p>Бег: парами, с преодолением препятствий, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 мин.</p> <p>Ползание, лазанья: ползать на четвереньках (расстояние 3-4м) толкая головой мяч, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p>Прыжки: на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 м);</p> <p>бросание: перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2-2,5м).</p> <p>Спортивные упражнения: Катать друг друга на санках.</p> <p>Ходьба на лыжах: переменным шагом друг за другом</p> <p>Формировать навыки организации соревнования со сверстниками, подчинения их правилам .</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности.</p> <p>Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</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»
 Предшкольная группа №5
 Возраст детей от 5 лет

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, упражнения для пресса, спины</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, внутренней и внешней стороне стоп; изменением направления движения; между кеглями.</p> <p>Равновесие: по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку, перед собой или за спиной.</p> <p>Бег: врассыпную, по двое, высоко поднимая колени;</p> <p>Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>Прыгать в высоту с места, через короткую скакалку.</p> <p>Бросать мяч вверх и ловить двумя руками;</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Катать друг другу на санках, кататься с горки по одному.</p> <p>Ходьба на лыжах скользящим шагом на правой и левой ноге.</p> <p>Элементы хоккея: прокатывать шайбу в заданном направлении.</p> <p>Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p> <p>Расширять представления о важнейших компонентах ЗОЖ: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, упражнения на пресс, спины</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу.</p> <p>Бег «змейкой» высоко поднимая колени, парами.</p> <p>Равновесие: ходить по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстояние двух шагов ребенка.</p> <p>Перелезть через несколько предметов подряд, лазать по гимнастической стенке переходом с одной стенки к другой.</p> <p>Прыгать 6-8м. из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах, через короткую скакалку. вращая ее вперед.</p> <p>Вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4м).</p> <p>Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу- на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево кругом переступанием и прыжком.</p>

		<p>Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Передвигаться на лыжах переменным и скользящим шагом, делать повороты.</p> <p>Закатывать шайбу в ворота.</p> <p>Расширять представления о важнейших компонентах ЗОЖ: Воздухе, воде и факторах наносящих вред здоровью.</p>
Март	Физическая культура	<p>ОРУ для рук, плечевого пояса, спины, ног, туловища</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходить в колонне по два, по трое; с приставными шагами вперед; с перешагиванием через шнуры; с остановкой по сигналу.</p> <p>Равновесие: кружение парами, держась за руки. Бег: парами, с преодолением препятствий, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 мин.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия;</p> <p>Прыжки: спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 см.</p> <p>Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5м) Метать асыки в цель на расстояние 2-2,5м.</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Катать друг друга на санках.</p> <p>Передвигаться на лыжах переменным и скользящим шагом, делать повороты.</p> <p>Прокатывать шайбу в заданном направлении. Закатывать шайбу в ворота</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p> <p>Прокатывать мяч правой, левой ногой в заданном направлении.</p> <p>Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса. Упражнения на пресс, спины</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба с изменением положения рук, между предметами, высоко поднимая согнутую в колене ногу.</p> <p>Бег «змейкой» высоко поднимая колени, в среднем темпе непрерывный бег, бег с преодолением препятствий в естественных условиях разной скоростью-медленно, быстро.</p> <p>Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке перешагивая кубики.</p> <p>Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, проползать через препятствия; Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической</p>

		<p>стенки к другой. Бросать мяч вверх и ловить одной рукой(правой и левой поочередно) Баскетбол: упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Футбол: водить мяч вокруг предметов Продолжать формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к выполнению УГГ, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Май	Физическая культура	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса, ног, туловища. Основные движения. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы, ходьба в разном темпе, ходьба враспынную. Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы;по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, перешагивая кубики. Бег враспынную, парами. Бег на дистанцию 100-200м в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков(длина 20м). Перелезть через несколько предметов подряд. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой Прыгать 6-8м. из обруча в обруч на расстояние 40 см на одной и двух ногах, через короткую скакалку. вращая ее вперед, перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя. Бросать мяч через шнур и ловить двумя, одной рукой (правой и левой поочередно). Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни., навыки организации соревнования со сверстниками, подчинения их правилам</p>

