


1000

**КТКП «Ясли --- сад «Болашақ»
ОО по городу Риддеру УО ВКО
Бутина Н.А.**

Филиал – с/д «Болашақ»
Қорда Риддеру ҰО В

КТКП «Ясли» – сад «Боланак»
ОО по городу Риддеру УО ВКО
Бутина Н.А.



**Перспективный план
по физической культуре для групп предшкольной подготовки
на 2022 – 2023 учебный год
коммунального государственного казенного предприятия
«Ясли – сад «Болашақ»
отдела образования по городу Риддеру
управления образования Восточно – Казахстанской области**

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
КГКП «Ясли – сад «Болашақ» Отдела образования по городу Риддеру
Управления образования ВКО

Организации образования: КГКП «Ясли-сад «Болашақ» отдела образования по по городу Риддеру Управления образования Восточной – Казахстанской области»

Группа/класс дошкольные группы «Солнышко», «Айголек»

Возраст детей: 5-х лет

Недельная учебная нагрузка: 3 часа

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, двигательный опыт, развивать физические качества и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

Задачи: развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Основные движения Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; Движение парами по кругу. Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по ребристой поверхности Бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; пролезать в обруч разными способами. Ползать на животе с помощью рук (3 метра)

		<p>Прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров</p> <p>Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками,</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову</p> <p>Упражнения для туловища.). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги,</p> <p>Упражнения для спины: перекачиваться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга.</p> <p>Упражнения для ног: Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке</p> <p>Спортивные игры</p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p>
\		

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы . Ходить прямо , парами по кругу.</p> <p>Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>Бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3—4 м),</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3—4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра).</p> <p>Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, и ловить двумя руками, метание мяча одной рукой (правой и левой поочередно); через шнур.</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p>Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками.</p>

		<p>Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Спортивные упражнения Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p>Спортивные игры элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой; бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения: Ходьба. Ходить в колонне по одному; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону. Бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий. Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу). Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке. Прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах,; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра)</p>

		<p>Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками.</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p>Упражнения для ног: Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Спортивные игры Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p>Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p>
--	--	---

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону.</p> <p>Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой.</p> <p>Бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег.</p> <p>Ползание, лазанье. Переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах.</p> <p>Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком.</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением</p>

		<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p>Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его) (5–6 раз)</p> <p>Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга.</p> <p>Упражнения для ног: Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Играть в национальные подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.,</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Спортивные игры Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p> <p>Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности.</p> <p>Бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, на животе, подтягиваясь руками. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Прыжки. В высоту с места; из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге</p> <p>Бросание, ловля, метание. Бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);</p>

		<p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; 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>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p>Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p>Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, Упражнения для ног: Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
--	--	---

		<p>Спортивные игры Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Бег. Бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия;; ползать по гимнастической скамейке,, на животе, подтягиваясь руками. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Прыжки Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40</p>

		<p>сантиметров на одной и на двух ногах, перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге.</p> <p>Бросание, ловля, метание метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; 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>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Упражнения для туловища.). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. Упражнения на пресс: поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p>Упражнения для ног: Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>
--	--	--

		<p>Спортивные упражнения Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Спортивные игры Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой ;Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.</p>
--	--	---

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. . Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по ребристой поверхности.</p> <p>Бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать по гимнастической скамейке,, на животе, подтягиваясь</p>

		<p>руками. Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Прыжки Прыгать на месте; на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); в высоту с места;; из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах.</p> <p>Бросание, ловля, метание Бросать мяч вверх и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; 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>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Упражнения для туловища. Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. Упражнения на пресс: поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра) Упражнения для ног: Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Подниматься на носки.. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Выпад вперед, в сторону.</p> <p>Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Играть в национальные подвижные игры.</p>
--	--	--

		<p>Спортивные упражнения Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Бадминтон: Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.</p> <p>Бег. Бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места;</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, \; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке разными способами.</p>

		<p>Прыжки Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра,;); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, спрыгивать с высоты.</p> <p>Бросание, ловля, метание Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p>Построение, перестроение. . Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; 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>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. Упражнения на пресс: поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову; поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра) Упражнения для ног: Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону.</p>
--	--	--

		<p>Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Спортивные упражнения Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Катание на самокате.</p> <p>Спортивные игры Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой; Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону; Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.</p> <p>Бег. Бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе</p>

		<p>непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места;</p> <p>Ползание, лазанье. Лазать по гимнастической стенке с разными способами и переходом от одной гимнастической стенке к другой., переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Прыжки Прыгать на месте; попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, ; на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра);, через длинную скакалку.</p> <p>Бросание, ловля, метание Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, , вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра).</p> <p>Построение, перестроение.. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом с переступанием и прыжком</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками.</p> <p>Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. Упражнения на пресс: поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя</p>
--	--	--

		<p>на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p>Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p>Упражнения для ног: Подниматься на носки.. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону.</p> <p>Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Катание на самокате.</p> <p>Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд</p>
--	--	--

Согласовано: _____

методист

КТГКП «Ясли – сад «Болашақ»
ОО по городу Риддеру УО ВКО
Бутина Н.А.



Утверждаю: _____

заведующий

КТГКП «Ясли – сад «Болашақ»
ОО по городу Риддеру УО ВКО
Бутина Н.А.

**Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы
«Риддер қаласы бойынша «Болашақ» бөбекжайы
коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорыны
дене шынықтыру бойынша орта топтың 2022-2023 жылына арналған
Күнтізбелік жоспары.**

**Перспективный план
по физической культуре средних групп
на 2022 – 2023 учебный год
коммунального государственного казенного предприятия
«Ясли – сад «Болашақ»
отдела образования по городу Риддеру
управления образования Восточно – Казахстанской области**

**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
КГКП «Ясли – сад «Болашақ» Отдела образования по городу Риддеру
Управления образования ВКО**

Организации образования: КГКП «Ясли-сад «Болашақ» отдела образования по городу Риддеру Управления образования Восточной – Казахстанской области»

Группа/класс: средние группы «Лучик», «Еркетай»

Возраст детей: 3-х лет

Недельная учебная нагрузка: 3 часа

Целью является укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

прививать интерес к выполнению физических упражнений;
совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье;
развивать культурно- гигиенические навыки;
развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;
развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;
приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Основные движения: Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен. по прямой, по кругу, держась за веревку, с остановкой, , с перешагиванием через предметы, положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны. Бег. Обычный бег, на носках. Бегать обычно,: по прямой, по кругу, " врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними,</p>

		<p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность, правой и левойрукой (на расстояние 2,5-5 метров), катать мяч между предметами, бросать мяч двумя руками из-за головы</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров</p> <p>Равновесие. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, , сохраняя равновесие; по прямой дорожке, , по ребристой доске.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);</p> <p>Упражнения для туловища: поворачивать туловище влево, вправо; сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе)</p> <p>Упражнения для ног:</p> <p>подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;</p> <p>Выполнять упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх</p>
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходьба по одному, с выполнением заданий: взявшись за руки,держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы</p> <p>Бег. Бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую;</p> <p>Катание, бросание, ловля. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, через туннель, под дугу.</p>

		<p>Прыжки. С касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметра.</p> <p>Равновесие. ходить по прямой дорожке, с перешагиванием через предметы по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой</p> <p>Построение, перестроение. Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: хлопать руками перед собой или над головой, за спиной; Упражнения для туловища с предметами. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Упражнения для ног: приседать, вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, Выполнять упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Подвижные игры: Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, ориентироваться в пространстве. Играть в подвижные игры. Самостоятельная двигательная активность. побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p>
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения: Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу Катание, бросание, ловля. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его,</p>

		<p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, , в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметра.</p> <p>Ползание, лазанье: подлезать под веревку, ползать под дугу, высотой 40 сантиметров, по доске, положенной на пол,</p> <p>Метание, бросание, ловля. Бросать предметы в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра).</p> <p>Равновесие. ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 20 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); по ребристой доске; рейке, сохраняя равновесие</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом. Обучать умению находить свое место в строю</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук; Упражнения для туловища: наклон в стороны (вправо-влево); поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя); Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Подвижные игры: учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</p>
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения: Ходьба. В разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному. Бег «змейкой», враспынную. Прыжки. прыгать на двух ногах, с высоты 15-20 сантиметра</p>

		<p>Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра).</p> <p>Метание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра),</p> <p>Равновесие. перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола,</p> <p>Построение, перестроение. Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Выполнять упражнения и движения под сопровождение музыки. Упражнения для рук и плечевого пояса с гимнастическими палками: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук. Упражнения для туловища: поворачивать туловище влево, вправо (из разных положений); Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед;</p> <p>Подвижные игры: Играть в национальные подвижные игры. учить детей соблюдать простые правила</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Создавать условия для двигательной деятельности детей</p>
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь		<p>Основные движения: Ходьба. Ходьба взявшись за руки, с остановкой, приседанием, поворотом. С перешагиванием через предметы, положенные на пол, медленно.</p> <p>Бег. Бег с остановкой, бег по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров, без остановки в медленном темпе .</p>

	Физическая культура	<p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.</p> <p>Ползание, лазанье: лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра, ползать по наклонному модулю(скамейке)</p> <p>Метание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.</p> <p>Равновесие. ходить по наклонной доске вверх и вниз</p> <p>Построение, перестроение. Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p>Упражнения для туловища с мячиками. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p> <p>Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед.</p> <p>Подвижные игры: координировать движения, ориентироваться в пространстве. Соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений</p>
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль		<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить; в положении полусидя, на носках, с высоким подниманием колен. Ходить с перешагиванием через предметы, положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны, обходить предметы.</p>

	<p>Физическая культура</p>	<p>Бег. Бег в быстром темпе (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). . Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую</p> <p>Прыжки. Прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно)</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед;</p> <p>Метание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров) Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Равновесие. Ходить через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом; , в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Упражнения для рук и плечевого пояса: вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук Упражнения для туловища:), наклоняться в стороны (вправо-влево); поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя); поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения стоя, лежа на спине) Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя.</p> <p>Подвижные игры: Прививать интерес к подвижным играм, учить детей, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай" .Играть в подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p>
--	-----------------------------------	--

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную</p> <p>Бег. Бег по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную;</p> <p>Ползание, лазанье: ползать по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра).</p> <p>Прыжки. Прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра</p> <p>Метание, бросание, ловля. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать предметы в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра).</p> <p>Равновесие. Ходить по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске.</p> <p>Построение, перестроение. Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно; хлопать руками перед собой или над головой, за спиной; вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх</p> <p>Упражнения для туловища: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны</p> <p>Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону ;приседать, вытягивая руки вперед</p> <p>Подвижные игры: Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись»</p>

		Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.
	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель		<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; в положении полусидя.</p> <p>Бег. Бег по прямой, по кругу, «змейкой», бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место.</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места .</p> <p>Ползание, лазанье: пролезать в обруч; подлезать под веревку; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Метание, бросание, ловля. Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра).</p> <p>Равновесие. Ходить через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;</p>

		<p>Упражнения для туловища с веревочками. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы</p> <p>Упражнения для ног: подниматься на носки; приседать, вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Подвижные игры: Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила. вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. Регулировать физическую нагрузку на организм.</p>
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходьба по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой</p> <p>Бег. бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд), враспынную.</p> <p>Прыжки. Прыгать с высоты 15-20 сантиметров, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметров.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см,; перелезать гимнастическую скамейку.</p> <p>Равновесие. Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Метание, бросание, ловля. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками</p>

		<p>Построение, перестроение . Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно; хлопать руками перед собой или над головой, за спиной; вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх</p> <p>Упражнения для туловища: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны</p> <p>Упражнения для ног:подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p>Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Подвижные игры: Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
--	--	--

Согласовано: _____

методист

КГКП «Ясли --- сад «Болашақ»

ОО по городу Риддеру УО ВКО

Бутина Н.А.



Утверждаю:

заведующий

КГКП «Ясли --- сад «Болашақ»

ОО по городу Риддеру УО ВКО

Бутина Н.А.

**Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы
«Риддер қаласы бойынша «Болашақ» бөбекжайы
коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорыны
дене шынықтыру бойынша ересектер тобының 2022-2023 жылына арналған
Күнтізбелік жоспары.**

**Перспективный план
по физической культуре для старших групп
на 2022 – 2023 учебный год
коммунального государственного казенного предприятия
«Ясли – сад «Болашақ»
отдела образования по городу Риддеру
управления образования Восточно – Казахстанской области**

**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
КГКП «Ясли – сад «Болашақ» Отдела образования по городу Риддеру
Управления образования ВКО**

Организации образования: КГКП «Ясли – сад «Болашақ» отдела образования по городу Риддеру Управления образования Восточной – Казахстанской области»

Группа/класс старшие группы «Ягодка», «Балапан»

Возраст детей: 4-х лет

Недельная учебная нагрузка: 3 часа

Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.

Задачи:

- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;
- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;
- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;
- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;
- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;
- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Основные движения: Ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, соблюдение правильной осанки Бег. Обычный бег; на носках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут. Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево.

		<p>Метание, бросание, ловля. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч.</p> <p>Равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх.</p> <p>Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, шеренгу</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса . Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад;</p> <p>Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад.</p> <p>Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p>Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).</p>
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения: Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Бег. Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p>

		<p>Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево.</p> <p>Метание, бросание, ловля. Катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;</p> <p>Ползание, лазанье. ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед;</p> <p>Равновесие. Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 20 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать</p> <p>Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.</p> <p>Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p> <p>Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость), стимулирование интереса к участию в подвижных играх.</p>
--	--	---

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, соблюдение правильной осанки</p> <p>Бег. бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.</p> <p>Прыжки. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров)</p> <p>Метание, бросание, ловля. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), стоя, сидя. Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч. (прямо, правым и левым боком)</p> <p>Равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх.</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; по ориентирам; повороты направо, налево; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать</p> <p>Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p> <p>Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.</p> <p>Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p>

		Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. В колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Перешагивать через предметы, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Бег. бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Прыжки. С поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров)</p> <p>Метание, бросание, ловля. Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p> <p>Перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч.</p> <p>Равновесие. ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола,</p> <p>Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, , в шеренгу, круг.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.</p> <p>Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Подвижные игры. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Играть в национальные подвижные игры.</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, соблюдение правильной осанки .Ходьба приставным шагом, высоко поднимая колено.</p> <p>Бег. Обычный бег; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты,</p> <p>Прыжки. С высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой. прыгать на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой);</p> <p>Метание, бросание, ловля. Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Ползание, лазанье. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх.</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Выполнять упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Наклоны в стороны, держа руки на поясе. . В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать.</p> <p>Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, парами.</p> <p>Бег. Бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Прыжки. С высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); на двух ногах, с продвижением вперед.</p> <p>Метание, бросание, ловля. Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), катать мячи между предметами, обручи друг другу.</p> <p>Ползание, лазанье. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку, пролезать в обруч правым и левым боком.</p> <p>Равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке. ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола.</p> <p>Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам</p> <p>Общеразвивающие упражнения выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p>Упражнения для туловища. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны</p> <p>Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), с разными положениями рук в колонне по одному.</p> <p>Бег. Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями.</p> <p>Прыжки. Прыгать ; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).</p> <p>Метание, бросание, ловля. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.</p> <p>Ползание, лазанье. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Равновесие. Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх.</p> <p>Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и движения под музыку.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, . В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p>Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу ; приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p>

		Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Играть в национальные подвижные игры.
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Бег. Обычный бег; на носках. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями:</p> <p>Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), прыжки на месте с поворотами направо, налево.</p> <p>Метание, бросание, ловля. Катание мячей, обручей друг другу и между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч.</p> <p>Равновесие. Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Ходить по гимнастической скамейке, (с перешагиванием предметов,</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, . В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p>Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p>Упражнения для ног.</p>

		<p>Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p>Подвижные игры. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p>
Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходьба в колонне по одному, парами, в чередовании с бегом, прыжками, соблюдение правильной осанки, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Бег Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: со сменой ведущего, с остановкой.</p> <p>Прыжки. С высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Метание, бросание, ловля. Перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).</p> <p>Ползание, лазанье. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>Равновесие. Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), веревке, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p>Упражнения для туловища.</p>

		<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p>
--	--	---