

КЕЛІСІЛДІ:
№14 «Достық» балабақшасының
әдіскері К.Ж. Касымова
« 01 » 01 2021 жыл

БЕКІТЕМІН:
№14 «Достық» балабақшасының
меңгерушісі И.Н. Маслова
« 01 » 01 2021 жыл



*2021 – 2022 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің
Дене шынықтыру тақырыптық жоспары
№ 5 даярлық тобы
Перспективное планирование организованной
деятельности по физической культуре
на 2021-2022 учебный год
№ 5 подготовительной группе*

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жакупова Р.Ж.

Көкшетау қаласы

Перспективный план для подготовительной группы № 5
Физическая культура – 2,5 часа в неделю

Сентябрь. Тема: «Детский сад»		
Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности, удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно		
Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1 неделя Мой детский сад»	Тема: «Мой веселый звонкий мяч» Цель: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола прыжки через предметы, перебрасывание мячей двумя руками друг другу приёмом снизу П.И « Мышеловка» Игра И М «У кого мяч?»	2
	Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча» Цель: учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками, - развивать равновесие и умение прыгать, - воспитывать доброжелательное отношение друг к другу на воздухе	1
2 неделя Мои друзья	Тема: «Подбрасывание и ловля мяча». Цель: учить подбрасывать и ловить мяч после хлопка, закреплять приёмы ползания по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах вверх. П И «Удочка» , М И«Из семечка – в дерево»	2
3 неделя Мои любимые игрушки	Тема: «Ходьба с перешагиванием через предметы» Цель: учить подлезание в обруч прямо и боком, повторить приёмы ходьбы с перешагиванием через предметы по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. П И «Мы весёлые ребята» М И «Выше, ниже»	2
	Тема: «Метание. Ползание. Прыжки» учить приёмы метание в горизонтальную цель ползания на четвереньках между предметами, подлезание под дугу; прыжки на двух ногах со скамейки П И «Найди свое место» на воздухе	1
4 неделя Мебель	Тема: «Игровые упражнения». Цель: закрепить навык ориентации в пространстве, бега не наталкиваясь друг на друга, мягко прыгать ходьба, по ограниченной поверхности сохраняя равновесие П И «Поймай мяч»	2

Итого:10 часов

Октябрь: «Здравствуй осень золотая!»

Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности, удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Осень в лесу	Тема: «Прыжки через шнур» Цель: закреплять умения прыжки через шнур на двух ногах прямо и боком, ходить по ограниченной поверхности сохраняя равновесие; бросать мяч двумя руками от груди перебрасывание друг другу руками из-за головы Подвижная игра: «Перелет птиц» М и «Из семечка – в дерево»	2
	Тема: «Метание. Ползание. Прыжки» Цель: учить метанию в горизонтальную цель правой и левой рукой спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, подлезание под дугу прямо П И «Охотники и зайцы» на воздухе	1
2- неделя Хлеб всему голова	Тема: «Метание мешочком» Цель: учить приёмы метание в горизонтальную цель ползания на четвереньках между предметами, подлезание под дугу; прыжки на двух ногах со скамейки П И «Охотники и зайцы» М И «Кошки мышки» (мимика лица)	2
3- неделя Что у осени в корзине?	Тема: «Прыжки в высоту с место» Цель: учить ходить в колонне по одному, в рассыпную с перешагиванием через предметы, прыжки в высоту с места, ходьба по ограниченной поверхности Подвижная игра: «Гуси, гуси»	2
	Тема: «Подлезание. Равновесие» Цель: учить ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове подлезание в обруч прямо, боком, перешагивание через бруски с мешочком на голове. П/и «Мы весёлые ребята на воздухе	1
4- неделя Поздняя осень	Тема: «Игровые упражнения» Цель: учить ходить в колонне по одному, в рассыпную с перешагиванием через предметы, закрепить приёмы прыжков в высоту с места, меткость П И «Ловишки» Игра малой подвижности: «Затейники»	2

Итого: 10 часов

Ноябрь: «Моя семья»

Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности, удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Труд родителей	Тема: «Перебрасывание мяча» Цель: учить ходить в колонне по одному, враспынную, с высоким поднятием колен, ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной сохраняя равновесие, прыжки на правой и левой ноге, бросание мяча приёмом снизу из – за головы П И «Пожарные на учениях» Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»	2
	Тема: «Ходьба по гимнастической скамейке» Цель: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине скамейки, правым и левым боком развивать прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком технику метания в вертикальную цель правой и левой рукой П И «Орамал» М И «Сделай фигуру» на воздухе	1
2- неделя Моя улица	Тема: «Ползание. Ведение мяча. Прыжки» Цель: учить ходить в колонне по одному с высоким поднятием колен, ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, ведение мяча с продвижением вперёд, прыжки в высоту	2
3-неделя Безопасность дома и на улице	Тема: «Прыжки в длину с разбега» Цель: учить ходить детей в колонне по одному, с высоким поднятием колен, подлезание под шнур боком, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыжки в длину с разбега. Подвижная игра: «Удочка» Игра малой подвижности: «Летает - не летает»	2
	Тема: «Ходьба по канату» Цель: учить ходить детей по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин» ползание между кеглями, на средних четвереньках П И «Жмурки» Игра М /П «Кто ушел? » на воздухе	1
4- неделя Домашние животные	Тема: «Игровые упражнения» Цель: повторить приёмы ловли мяча, прыжки в высоту ползание по гимнастической скамейке на животе и на четвереньках Подвижные игры: «Найди свою пару»	2

Итого: 10 часов

Декабрь: «Мой Казахстан»

Цель: удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Независимый Казахстан (первый Президент РК, государственная символика РК)	Тема: «Бросание мяча» Цель: учить ходить по гимнастической скамейке, перешагивание приставным шагом боком через шнур, бросание мяча из - за головы через шнур. Подвижная игра: «Кто скорей до флажка» Игра малой подвижности: «Сделай фигуру»	2
	Тема: «Равновесие. Бросание мяча» Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять перешагивать через шнур, справа и слева от него (приставным шагом) упражнять в перебрасывании мяча Подвижная игра: «Два Мороза» Игра малой подвижности: «Летает - не летает» на воздухе	1
2- неделя Путешествия в нашу историю	Тема: «Прыжки с продвижением вперед» Цель: повторить навыки бросания мяча вверх и ловли мяча двумя руками, навыки прыжков на одной ноге с продвижением вперед, ползание по гимнастической скамейке на животе Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности: «Летает - не летает»	2
3-неделя Нұр - Султан столица нашей родины!	Тема: «Лазанья по гимнастической стенке» Цель : формирование навыков лазанья по гимнастической стенке; ходьба по гимнастической скамейке боком, сохраняя равновесие; прыжки на 180 градусов развивать координацию движений П И «Хитрая лиса» Игра М П «Узнай по голосу»	2
	Тема: «Эстафеты. Подвижные игры» Цель: развитие физических качеств у детей (ловкость, быстроту, выносливость, координацию, равновесие, меткость, глазомер) формировать у детей ЗОЖ П И «Хитрая лиса» «Пожарные на учении» М П «Стоп» на воздухе	1
4- неделя Мой родной край	Тема: «Игровые упражнения» Цель: формировать навыки лазанья по гимнастической стенке, прыжки между предметами в высоту, подбрасывание и прокатывание мяча; бег на скорость П.И: «Хитрая лиса»	2

Итого:10 часов

Январь: «Зимы прекрасная пора»

Цель: удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Растения вокруг нас	Тема: «Упражнения в бросании мяча в корзину» Цель: учить забрасывать мяч в корзину с расстояния 2-3м., закрепить приём перебрасывания мяча друг другу, прыжки на правой и левой ноге между кубиками, развивать координацию движений, развивать глазомер. П. И «Медведь и пчелы» М И «Найди и промолчи»	2
	Тема: «Лазание Прыжки» Цель: формирование способностей к освоению гимнастических упражнений, навыки лазанья, развитию двигательных качеств. Ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. П. И «Мороз Красный нос» на воздухе	1
2- неделя Мир животных	Тема: «Прыжки в длину с места» Цель: учить ползать под дугами, подталкивая мяч головой, прыгать в длину с места, ходить с мешочком на голове сохраняя равновесие через кубики, с высоким поднятием колен. П. И «Совушка» М П «Съедобное - несъедобное»	2
3-неделя Птицы наши друзья	Тема: «Ходить по гимнастической скамейке» Цель: учить ходить по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку, закрепить приём лазанья одноимённым способом, прыжки ноги вместе, врозь развивать ловкость, гибкость, силу. П. И «Байга» М И «Угадай, что изменилось?»	2
	Тема: «Лазанье. Равновесие. Прыжки» Цель: формирование способностей к освоению гимнастических упражнений, навыки лазанья по гимнастической стенке одноименным способом учить ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой прыгать через шнур - ноги врозь, ноги вместе. П. И «Мороз Красный нос» на воздухе	1
4- неделя Волшебница – зима (зимние забавы)	Тема: «Игровые упражнения» Цель: закрепить навыки умения детей перекидывать мяч через сетку (верёвку), друг другу, ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал, развивать координацию движений, меткость, ловкость П И «Белые медведи» (бег, ловкость)	2

Итого: 10 часов

Февраль: «В мире невероятного»

Цель: удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Прекрасное рядом	Тема: «Равновесие – ходьба по скамейке с мячом в руках» Цель: закрепить приёмы ходьбы и бега по наклонной доске в двух направлениях, прыжки через бруски прямо и боком на двух ногах, ведение мяча правой и левой рукой Подвижная игра «Выручай!» «Воздушный шарик»	2
	Тема: «Равновесие. Прыжки. Ведение мяча» Цель: учить детей ходить по наклонной доске, в двух направлениях. перепрыгивание через бруски прямо и боком (отталкиваясь двумя ногами одновременно) ведение мяча правой и левой рукой П. И «Мороз Красный нос» М П «Угадай по голосу» на воздухе	1
2- неделя Транспорт	Тема: «Метание. Ползание. Прыжки» Цель: закрепить приёмы метания в вертикальную цель, закрепить умение прыжки в длину, подлезания через предметы развивать координацию движений, развивать ловкость, гибкость. Подвижная игра «Пустое место».	2
3-неделя Мир электроники	Тема: « Подбрасывание и ловля мяча» Цель: учить детей подбрасывать и ловить мяч одной рукой; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку, прыгать между предметами сохраняя равновесие Подвижная игра «Поменяйтесь местами» Игра-тренинг «Мое сердце»	2
	Тема: Прыжки через короткую скакалку Цель: формирование умение прыгать через короткую скакалку навыки ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку метание малого мяча в вертикальную цель П. И «Мороз Красный нос» М П «Угадай по голосу» на воздухе	1
4- неделя Все профессии важны	Тема: «Игровые упражнения» Цель: закрепить умение ползания на четвереньках, бросание мяча, попадание в цель, мягким прыжкам, развивать ловкость, гибкость, меткость, глазомер. Подвижная игра «Волки и козлята». Массаж в паре «Черепашка»	2

Итого:10 часов

Март: «Разноцветные природы»

Цель: удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол /часов
1-неделя Приметы весны	Тема: «Ползание на животе по гимнастической скамейке» Цель: закрепить приёмы подбрасывания и ловли мяча, ходьбы боком через препятствия, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками развивать ловкость, гибкость, меткость, глазомер Подвижная игра «Шеңбер» («Круг») М П «Совушка»	2
	Тема: «Прыжки с разбега в высоту» Цель: закрепить навыки умение правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке поднимая ногу вперед и выполняя хлопок под ногой. Подбрасывание и ловля мяча с хлопком. Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи» на воздухе	1
2-неделя Весна в лесу	Тема: «Ползание под шнур» Цель: учить детей прыгать в высоту с разбега, закрепить приём метания мешочков в цель правой и левой рукой, ползание под шнур на четвереньках П И «Удочка» М И «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка»)	2
3-неделя Прилетели птицы	Тема: «Ходьба, по ограниченной поверхности» Цель: закреплять навыки ходьбы, по ограниченной поверхности боком сохраняя равновесие; прыжки на одной и двух ногах; ползание на четвереньках через препятствия Подвижная игра «Қарлығаш» («Ласточка»)	2
	Тема. Эстафеты через препятствия Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза. П И «Быстро возьми, быстро положи» Игра малой подвижности «Круг — кружочек на воздухе»	1
4- неделя Весна красна	Тема: «Игровые упражнения». Цель: закреплять навыки прыжки, метания, игр с мячом развивать выносливость, меткость, силу, ловкость. Подвижная игра: «Стоп» (развиваем сообразительность)	2

Итого:10 часов

Апрель: «Я и окружающая среда!»

Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ часов
1- неделя Разнообразие цветов	Тема: «Метания мешочка в вертикальную цель» Цель: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, развивать метание мешочка в вертикальную цель, Подвижная игра «Космонавты»	2
	Тема: «Лазанье. Равновесие. Прыжки» Цель: учить прыгать через скакалку на месте с продвижением вперед формировать навыки пролезание в обруч боком ползание по скамейке «по- медвежьи» с мешочком на спине. Подвижная игра «Мы веселые ребята» на воздухе	1
2- неделя Космос	Тема: «Прыжки через скакалку» Цель: формирование элементарных двигательных умений» техникой прыжков через скакалку подлезания в обруч боком, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине развитие координации движения и ловкость, тренировка глазомера Подвижная игра «Караси и щука»	2
3-неделя Насекомые Земноводные	Тема: «Лазание по гимнастической лестнице» Цель: закрепить навыки лазать по гимнастической стенке одноимённым способом, умение ходить по канату приставным шагом, прыжки через шнур боком П И «Жмурки с колокольчиком» Массаж в паре: «Дождик»	2
	Тема. Занятие с элементами аэробики Цель: формирование навыка ходьбы по гимнастической скамейке на носках, на середине выполнить ласточку, со скок на мягкое покрытие совершенствовать технику метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Подвижная игра «Коршун и наседка (на воздухе)	1
4- неделя Учимся помогать природе	Тема: Игровые упражнения Цель: закрепить приёмы метания, ловкости, прокатывание мячей по прямой линии, быстрого – скоростного бега, развивать меткость, координацию движений П И «Ласточки и ястребы».М П «Шалтай болтай»	2

Итого:10 часов

Май: «Пусть всегда будет солнце!»

Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно

Под тема	Задачи Цели	Кол/ч
1- неделя В семье единой	Тема: Ходьба по гимнастической скамейке » Цель: закреплять приёмы ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов, боком; прыжков боком; метания в вертикальную цель, развивать равновесие, меткость, координацию движений П И «Найди пару». Массаж в парах «Пау - паучина»	2
	Тема: «Ходьба по гимнастической скамейке» Цель закрепить умение правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине скамейки, правым и левым боком, прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком метание в вертикальную цель правой и левой рукой П И «Орамал» на воздухе	1
2- неделя Защитники Родины	Тема: «Прокатывание обруча» Цель: закреплять приёмы прыжков через скакалку, прокатывания обруча, элемент футбола. развивать равновесие, координацию движений. Подвижная игра «Пчелы и медведи»	2
3-неделя Я - умею	Тема: «Ходьба по канату переменным шагом» Цель: ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин», ползание между кеглями, на средних четвереньках П И «Юрта»	2
	Тема: «Ползание между кеглями» Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие формируя правильную осанку при ходьбе по канату упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) в прыжках с продвижением вперед с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин»; упражнять в ползание между кеглями, на средних четвереньках П И «Жмурки» на воздухе	1
4- неделя Здравствуй лето!	Тема: «Эстафеты. Подвижные игры» Цель: развитие физических качеств у детей (ловкость, быстроту, выносливость, координацию равновесие, меткость, глазомер) формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Подвижная игра «Горелки»	2

Итого: 10 часов

Итого: 90 часов

