

БЕКТЕМІН  
«Достық» балабақшасы» МКҚК  
менгерушісі И.Н.Маслова



2022 ж.

*2022 – 2023 оқу жылына арналған  
ұйымдастырылған іс – әрекеттің  
Дене шынықтыру тақырыптық жоспары  
ортаңғы тобы*

*Перспективное планирование организованной деятельности по физической  
культуре  
на 2022 -2023 учебный год  
средняя группа*

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жакупова Р.Ж.

Көкшетау қаласы

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

Организации образования:

Группа: № 8 «» средняя группа

Возраст детей: 3-4 лет

На какой период составлен план: 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Учить выполнять упражнения вместе с педагогом, используя зрительные, ориентиры, словесные указания в игровой форме (имитация движений животных).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, в колонне по одному с остановкой по сигналу</p> <p><b>Бег:</b> Формирование навыка бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную.</p> <p><b>Прыжки:</b> Формирование техники подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь), прыжки вверх с касанием предмета рукой.</p> <p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Формирование навыка катание мячей друг другу из положения стоя (расстояние 1,5 м).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Формирование навыков ползания на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4-6 метров, "змейкой", между расставленными предметами, по доске, положенной на пол.</p> <p><b>Равновесие:</b> Формирование навыков ходьбы по прямой дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м).</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> 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><b>Упражнения:</b> Катание на велосипеде. Формирование навыки езды на трехколесном велосипеде.</p>
Октябрь	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Выполнение упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног</p> <p>поднимание рук вверх, в стороны.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием</p>

		<p>колен, по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, в колонне по одному с остановкой по сигналу.</p> <p><b>Бег:</b> Формирование навыка бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: бег с остановкой и выполнением задания (повернуться вокруг себя) по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную.</p> <p><b>Прыжки:</b> Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе- ноги врозь), прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 м, прыжок вверх с касанием предмета рукой</p> <p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Катание мячей друг другу из положения стоя- расстояние 2 м, катание мячей через ворота (ширина 60 см) с расстояния 1 м</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстоянии 6 м, ползание «змейкой» между расставленными предметами</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой.</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> 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><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на велосипеде. Формирование навыков езды на трехколесном велосипеде.</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой. Передача мяча друг другу.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой.</p> <p><b>Бег:</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место.</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3 м, прыжки в длину с места на расстояние 40 см.</p>

		<p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Бросание мяча двумя руками от груди, бросание мяча на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25 см, длина 2 м), ползание под дугой (высота 40 см).</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба по шнуру, положенному прямо, ходьба по извилистой дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м).</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> 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><b>Спортивные упражнения:</b> Скольжение. Формирование умений скольжения по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.</p>
Декабрь	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Подтягивание к себе ног, складывание их калачиком, вытягивание из положения сидя, лежа, наклоны влево, вправо, вперед, из положения стоя. Приседания, захватывание ступнями ног мешочки с песком из положения сидя; прыжки на двух ногах.</p> <p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Бег:</b> Бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Прыжки:</b> Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).</p> <p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Катание мячей через ворота (ширина 50 см, с расстояния 1,5 м) бросание мяч вверх и ловля мяча.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползание под тремя дугами (высота 40 см), переползание через бревно, переползание чез бум, проползание в обруч.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см, ширина 20 см)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> 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</p>

		<p>помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на санках. Формирование умений катания с невысокой горки друг друга.</p>
<b>Январь</b>	<b>Физическая культура</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Поднимание рук вверх, вытягивание рук вперед, разведение в стороны, перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.</p> <p><b>Бег:</b> Формирование навыка бега в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)</p> <p><b>Прыжки:</b> Формирование навыка прыжка в плоский обруч, лежащий на полу.</p> <p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Формирование навыка метания бросание и ловля мяча, бросание вверх и ловля мяча.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Формирование навыка ползания по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки, ползание в обруч, расположенный вертикально к полу.</p> <p><b>Равновесие:</b> Формирование навыка сохранения равновесия при перешагивание через предметы, лежащие на полу (расстояние между ними 25 см)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> 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><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на санках. Формирование умений катания с невысокой горки, друг друга.</p>
<b>Февраль</b>	<b>Физическая культура</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Хлопки перед собой, над головой, за спиной. Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), поднимание одновременно обе ноги вверх, двигать ногами, имитируя езду на велосипеде из положения лежа на спине.</p> <p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны, ходьба со сменой направления.</p>

		<p><b>Бег:</b> Бегать со сменой направления с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки в глубину с высоты 20 см, на двух ногах через предмет (высота 5 см).</p> <p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Бросание мяча об пол и ловля, катание мячей через ворота (ширина 50 см) с расстояния 2 м.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Лазание по наклонной лестнице, перелезание через гимнастическую скамейку, ползание на четвереньках с перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 20 см), лазание по наклонной лестнице приставным шагом, ходьба по кирпичикам, положенном на расстояние 15 см один от другого</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> 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><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на санках. Формирование умений катания с невысокой горки, друг друга.</p>
Март	Физическая культура	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Наклоны вперед, влево, вправо, вперед, из положения стоя, перевороты со спины на живот и обратно. Полуприседания (2–3 раза).</p> <p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Бег:</b> Бег с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Прыжки:</b> Формирование навыка прыжка на двух ногах через предмет (высота предмета 10см), прыжки с ноги на ногу.</p> <p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Катание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь, расстояние 2 м, бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), метание в горизонтальную цель двумя руками снизу с расстояния 2 м.</p>

		<p><b>Ползание, лазанье:</b> Влезание на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину 4 пальца сверху, большой-снизу, ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25 см, длина 2 м), ползание по наклонной доске,</p> <p><b>Равновесие:</b> Формирование навыка сохранения равновесия при ходьбе по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> 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><b>Ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p>
<p><b>Апрел</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), поднимание одновременно обе ноги вверх, Полуприседания (2–3 раза), приседания, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях, захватывание ступнями ног мешочков с песком сидя, прыжки на двух ногах.</p> <p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба:</b> Ходьба обычно, на носках, ходьба по кругу, взявшись за руки, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны. ходьба «змейкой» между предметами;</p> <p><b>Бег:</b> Бег с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки в длину с места через две линии</p> <p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Катание мячей «змейкой» между предметами, поставленным в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга (длина ряда 6 м.), метание в горизонтальную цель двумя руками от груди с расстояния 1,5 м.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2 м), ползание в три обруча, расположенные вертикально к полу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули.</p> <p><b>Равновесие:</b> Ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20 см), ходьба по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30 см, ходьба по бревну, со стесанной поверхностью.</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в</p>

		<p>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><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p>
<b>Май</b>	<b>Физическая культура</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Наклоны вперед, влево, вправо, вперед, из положения стоя, перевороты со спины на живот и обратно. Полуприседания (2–3 раза), приседания, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях, захватывание ступнями ног мешочков с песком сидя, прыжки на двух ногах.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба:</b> Ходить обычно, на носках, по одному, по два (парами); с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Бег:</b> 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: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Прыжки:</b> Формирование навыка прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3 м, прыжки на двух ногах через предмет (высота 5 см), из круга в круг</p> <p><b>Метание, бросание, ловля:</b> Бросание вверх и ловля мяча, бросание мяча двумя руками от груди, бросание мяча об пол и ловля, бросание мяча в вертикальную цель</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Формирование навыка ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки, ползание в обруч, расположенный вертикально к полу; влезание на гимнастической стенку и спуск с нее.</p> <p><b>Равновесие:</b> Формирование навыка сохранения равновесия при перешагивание через предметы, лежащие на полу (расстояние между ними 20 см), ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см, ширина 20 см)</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на велосипеде. Совершенствование навыков езды на трехколесном велосипеде.</p>



