

БЕКТЕМІН
«Достық» балабақшасы» МКҚК
менгерушісі  И.Н.Маслова
2022 ж.



*2022 – 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс – әрекеттің
Дене шынықтыру тақырыптық жоспары
ересектер тобы
Перспективное планирование организованной деятельности по физической
культуре
на 2022 -2023 учебный год
старшая группа*

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Жакупова Р.Ж.

Кокшетау 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: № 9 лог.гр. № 10 лог. гр № 3 старшая группа

Возраст детей: 4-5 лет

На какой период составлен план: 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), подскоки ноги вместе, ноги врозь, подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад) Метание, ловля, бросание: Прокатывание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки, расстояние 2 м; катание мячей в произвольном направлении. Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках в разных направлениях. ползание на четвереньках (на расстояние 6 м).</p>

		<p>Равновесие: Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м), по шнуру, положенному прямо.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p>
Октябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Прыжки: Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад), на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Катание мяча в ворота (расстояние 2 м); друг другу из исходного положения сед на пятки (расстояние 2 м), между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого, катание мячей друг другу из исходного положения сед на пятки (расстояние 2 м).</p>

		<p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на (расстояние 6 м), под веревку, закрепленную на высоте 40 см, на четвереньках на расстояние 6 м, под тремя дугами (высота 40см), ползанием под веревку, поднятую на высоту 40 см., на четвереньках на расстояние 8 м, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см.</p> <p>Равновесие: Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м), по шнуру, положенному по кругу.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Прыжки: Прыжки на месте с поворотами направо, налево, на</p>

		<p>месте 20 раз (повторить 2 раза с перерывом).</p> <p>Метание, ловля, бросание: Катание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях (расстояние 2,5 м), подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках на расстояние 8 м, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см, на четвереньках с опорой на ладони и ступни в прямом направлении на расстоянии 6 м, подлезание под веревку боком (высота 40 см).</p> <p>Равновесие: Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком с песком на голове, между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3 м), на носках по доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2 м), руки на поясе.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: музыкально-ритмические движения (ходьба на внешней стороны стопы, бег);</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м); Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p>

		<p>Прыжки: Прыжки вверх на двух ногах с 4 шагов, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросание мяча об пол и ловля, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, катании фитболов друг другу, бросание мяча друг другу и ловляего двумя руками (способом двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 м).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках с опорой на ладони между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6 м), по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35см, ширина 20 см); 3 м).</p> <p>Равновесие: Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, по гимнастической скамейке, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см); по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть - руки в стороны (высота скамейки 35см, ширина 20 см), между двумя параллельными линиями (ширина 15 см).</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Катание с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
<p>Январ</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднятие рук через стороны вверх; поднятие палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднятие и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p>Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким поднятием колена, мелким и широким шагом. ходьба враспынную, ходьба с нахождением своего</p>

		<p>места в колонне</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Прыжки: Прыжки в длину с места, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросание мяча об пол и ловля, прокатывание мяча с попаданием в предмет, бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способом двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м); бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, катание фитболов друг другу.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание по гимнастической скамейке на животе, по бревну на четвереньках, на ладонях и ступнях между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 1 м, длина ряда 6 м).</p> <p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35 см, ширина 20 см), ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3 м).</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Умение кататься с горки; катать друг друга; Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе. Поднимание поочередно согнутых ног в колене, ходьба по палке,</p>

		<p>опираясь носками о пол, пятками о палку; собирать пальцами ног веревку, переключившись с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, враспынную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей. Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах через шнуры (5 шнуров на расстоянии 1 м друг от друга); перелезание через модули. прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол.</p> <p>Метание, ловля, бросание: бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя;</p> <p>Ползание, лазанье; перелезание через модули. : ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу;</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35 см, ширина 20 см);</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Умение кататься с горки; катать друг друга; Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
Март	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на</p>

		<p>живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p>Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад. Прыжки на одной ноге. Прыжки с короткой скакалкой;</p> <p>Метание, ловля, бросание: Катание мячей, обручей. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
Апрел	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание поочередно согнутых ног в колене, ходьба по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку; собирать пальцами ног веревку, перекладывать с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног.</p> <p>Основные движения: Ходьба: Построение в колонну по одному, в</p>

		<p>шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Прыжки: Прыжки вверх с места с касанием предмета, прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров, прыжки с высоты 20–25 сантиметров, в длину с места не менее 70 сантиметров, прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра;</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
<p>Май</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя,</p>

	<p>сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Ходьба с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную, приставным шагом вперед, в сторону. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад; прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Прыжки на одной ноге. Прыжки с короткой скакалкой;</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра;</p> <p>Ползание, лазанье: Подлезание под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p>Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в</p>
--	--

		<p>разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Катание на трехколесном велосипеде и самокате. Выполнение поворотов вправо, влево.</p>
--	--	---