

Кілісілді:

«Согласовано»

заместитель директора по УВР

 Г.А.Анисимова

« 09 » 09 2022 г.



Бекітемін:

«Утверждаю»

И.О.директора КГУ «ОШ № 20»

 С.В.Будник

« 01 » 09 2022 г.

**Қарағанды облысы білім басқармасы Осакаров ауданы білім болімінің
« №20 ЖББМ»**

**КММ-нің «Қарлығаш» шағын-орталығының дене шынықтыруды
ересек топында перспективті жоспар**

**Перспективное планирование по физической культуре
в старшей группе**

**мини-центра «Қарлығаш» КГУ « Общеобразовательной школы № 20»
отдела образования Осакаровского района управления образования
Карагандинской области**

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре
на 2022-2023 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного
воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного
воспитания и обучения

Организации образования

мини-центр «Карлыгаш»

Группа/класс средняя группа

Возраст детей 4 года

Инструктор по физической культуре Кузин В.В

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки ходьбы: 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>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение 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 Развивать умение поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно).</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p>Навыки самообслуживания Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p>

Октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки равновесия: 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 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). 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>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение 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 Развивать умение наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад.</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение делать подряд 4–5 полуприседаний.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p>Навыки самообслуживания Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p>
---------	---------------------	---

Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки бега: 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 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
--------	---------------------	---

Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Формировать навыки ползания: 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. Пролезать в обруч. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение 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 Развивать умение собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на санках с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
---------	---------------------	---

Январь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Формировать навыки прыжков: прыгать 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; 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), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см). Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища</p> <p>Развивать умение поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет.</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>Развивать умение переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>Развивать умение кататься на санках с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
--------	---------------------	---

Февраль	Физическая культура	<p>Основные движения. Развивать умение 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>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет.</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых</p> <p>Формирование здорового образа жизни Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
---------	---------------------	--

Март	Физическая культура	<p>Основные движения. Развивать умение 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>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых</p> <p>Формирование здорового образа жизни Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
------	---------------------	--

Апрель	Физическая культура	<p>Основные движения. Развивать умение 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 Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
--------	---------------------	---

Май	Физическая культура	<p>Основные движения. Развивать умение выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
-----	---------------------	--