

Кілісілді:

«Согласовано»

заместитель директора по УВР

Г.А.Анисимова

« 01 » 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 бөлімінің
« №20 ЖББМ»**

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

**Перспективное планирование по физической культуре
в средней 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 3 года

Инструктор по физической культуре Кузин В.В

	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки ходьбы: обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно).</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Формировать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в</p>

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 «Карлығаш»

Группа/класс средняя группа

Возраст детей 3 года

Инструктор по физической культуре Кузин В.В

	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки ходьбы: обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно).</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Формировать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в</p>

		<p>организме и о том, как их защищать, заботиться.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p>
октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Формировать навыки равновесия: ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p>Упражнения для туловища:</p> <p>Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).</p> <p>Упражнения для ног:</p> <p>Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоня голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков</p> <p>Формировать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их защищать, заботиться.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p>
Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Формировать навыки бега: бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать</p>

		<p>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 сек.).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоня голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки ползания, лазанья: ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лезть по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p>

		<p>Развивать умение хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоня голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
Январь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки прыжков: прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине).</p>

		<p>Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки прыжков: прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p>

		<p>Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
Март	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки построения, перестроения: 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: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков</p>

		<p>Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки бега: 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>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема</p>

		<p>пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
Май	Физическая культура	<p>Основные движения. Совершенствовать навыки катания, бросания, ловли: бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). 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>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-</p>

		<p>гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	---