

«Утверждаю»: А
ТОО «Бақытты бала» детский сад
Заведующая: Лукошенко О.А.
«29» август 2022 г

**Перспективный план по физической культуры для предшкольной группы
на 2022-2023 учебный год**

С.К.Касенова

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: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы

Группа: предшкольная группа «Солнышко»

Возраст детей: 5-6 лет

На какой период составлен план: 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три, повороты на месте налево, направо; в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Прыжки: Подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, по прямой (расстояние 6 метров). Метание, ловля, бросание: Бросание мяча вверх двумя руками, через шнур, подбрасывание вверх и ловля двумя руками после отскока от пола (4–5 раз). Ползание, лазанье: Подлезание под шнур высотой 40 сантиметров, не касаясь руками пола, боком, ползание на животе по гимнастической скамейке, влезание на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек. Равновесие: Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу). Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг

		прямого галопа. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Повороты вправо и влево; Элементы спортивных игр: Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;
Октябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками. Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами; приставными шагами вперед. Ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании; Бег: Бег враспынную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Прыжки: На двух ногах между предметами (расстояние 4 метра), на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра). Метание, ловля, бросание: Прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд, бросание мяча о стену и ловля двумя руками после отскока от пола; метание мешочка с песком. Ползание, лазанье: Подлезание под гимнастической скамейкой, подлезание под дугу (высота 50 сантиметров), подлезание под дугу (высота 50 сантиметров) с мячом в руках. Равновесие: По скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу. Элементы спортивных игр: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону.
Ноябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров. Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз) на

		гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три, повороты на месте налево, направо; в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Прыжки: Прыжки в высоту с места; перепрыгивание через шнуры, линии, прыжки попеременно на правой и левой ноге, спрыгивание с высоты, запрыгивание на возвышение до 20 сантиметров; Метание, ловля, бросание: Бросание асыка в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра). Ползание, лазанье: Пролезание в обруч (высота 50 сантиметров), влезание на наклонную лесенку, проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч, переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие: Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу). Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу.
Декабрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов. Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами; приставными шагами вперед. Ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании; Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Прыжки: Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра), в

		высоту с места; перепрыгивание через шнуры, линии, прыжки попеременно на правой и левой ноге, спрыгивание с высоты, запрыгивание на возвышение до 20 сантиметров; Метание, ловля, бросание: Ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросание мяча и ловля двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров); Ползание, лазанье: Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола, пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, не касаясь верхнего края обода, в группировке. Равновесие: Ходьба по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения: Катание на санках. Катание на санках с горки по одному и по двое. Поднимание с санками на горку; Элементы спортивных игр: Хоккей. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.
Январь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой, хлопок перед собой и руки за спину, вращение кистями рук, сжимание и разжимание пальцев рук. Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков: Ходьба: Построение, перестроение. Повторение и совершенствование ранее изученных способов построения и перестроения. В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо. Бег: В колонне по одному с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира; непрерывный бег между предметами до 2 минут, на скорость, врассыпную между кеглями. Прыжки: Прыжки через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки на месте и с продвижением вперед на расстояние 6–8 метров. Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками; Ползание, лазанье: Прокатывание обручей и пролезание в них. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом

		на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы. Равновесие: Ходьба по канату, шнуру с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу. Перестроение с расхождением и схождением в парах. Приставной шаг с приседанием "пружинка" с наклоном головы в стороны, движение рук вместе. Спортивные упражнения: Катание на санках. Торможение при спуске. Катание друг друга. Поднимание с санками на горку.
Февраль	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Сидя, повернуться и положить предмет позади себя, повернуться, взять предмет, лежа на спине: подъем ног вверх, движения ногами, как при езде на велосипеде, повороты со спины на живот и обратно, прогибание и приподнимание плеч, разведение рук в стороны. Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков: Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, в рассыпную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой. Бег: Бег на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места, бег в колонне по одному в среднем темпе. Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, в высоту с разбега, в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком; Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками; Ползание, лазанье: Прокатывание обручей и пролезание в них. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы; Равновесие: Ходьба на повышенной опоре, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка"; Спортивные упражнения: Скольжение. Выполнение задания во время скольжения; ходьба на

		лыжах. Выбирание на горку ступающим шагом прямо, елочкой. Умение спускаться в низкой стойке, самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать и надевать лыжи, переносить лыжи под рукой.
Март	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Переступание приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни. Сгибание, выпрямление, вращение стоп. Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров). Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков: Ходьба: Построение, перестроение. Повторение и совершенствование ранее изученных способов построения и перестроения. В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо. Бег: Бег с перешагиванием через бруску, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость с переходом на бег без ускорения несколько раз, на скорость шеренгами, челночный бег, медленный бег по пересеченной местности; Прыжки: Прыжки в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком; Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками; Ползание, лазанье: Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз. Равновесие: Ходьба на повышенной опоре, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка"; Спортивные упражнения: Катание на санках. Торможение при спуске. Катание друг друга. Поднимание с санками на горку.
Апрель	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров). Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и

		совершенствование двигательных навыков: Ходьба В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо. Бег: В колонне по одному с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира; непрерывный бег между предметами до 2 минут. Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, в высоту с разбега, в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком. Ползание, лазанье: Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы; Равновесие: Ходьба по канату, шнуру с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.
Май	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Переступание приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни. Сгибание, выпрямление, вращение стоп. Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров). Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков: Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, в рассыпную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой; Бег: Бег с перешагиванием через бруски, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость с переходом на бег без ускорения несколько раз, на скорость шеренгами, челночный бег, медленный бег по пересеченной местности; Прыжки: Прыжки через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки на месте и с продвижением вперед на расстояние 6–8 метров. Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками; Равновесие: Ходьба по канату, шнуру с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки. Ходьба на повышенной опоре, по

		гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка"; Элементы спортивных игр: Футбол. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Вожделение мяча вокруг предметов. Закатывание мяча в ворота. Отбивание мяча о стену несколько раз, подряд. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде и самокате. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
--	--	---