

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінің  
«№15 «Жидек бөбекжай - балабақшасы» МКҚК

менгерушісі  Бекітілді  
К. Иманова  
№1 педагогикалық кеңес  
тамыз 2025 ж.

**Дене тәрбиесі бойынша перспективтік жоспарлау**

**Перспективное планирование занятий**

**по физическому воспитанию**

**(младшие группы)**

**2025-2026 оқу жылы**

Дене шынықтыру жетекшісі: Щербина О.Л.

Ақтөбе – 2025 ж.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**  
**организованной деятельности на 2025-2026 учебный год**  
**на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и**  
**Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Организация образования:** ГККП Ясли-сад №15 «Жидек»  
**Группа:** младшая группа  
**На какой период составлен план:** сентябрь 2025 – май 2026 года  
**Возраст детей:** дети 2-х лет  
**Организованная деятельность:** Физическая культура  
**Инструктор по физической культуре:** Щербина Ольга Леонидовна  
**Недельная учебная нагрузка:** 3 часа

**Целью** является укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

- прививать интерес к выполнению физических упражнений;
- формировать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм;
- учить ориентироваться в пространстве: двигаться в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны), не сталкиваясь с другими детьми;
- развивать умение выполнять простейшие основные движения: ходьбу, лёгкий бег, прыжки на месте и с небольшой высоты, ползание, лазанье;
- совершенствовать равновесие, координацию и чувство ритма в движениях;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, выносливость в соответствии с возрастными возможностями;
- учить соблюдать правила безопасного поведения во время подвижных игр и при обращении со спортивным инвентарём;
- формировать положительные эмоции от движения, уверенность в своих физических возможностях.

	<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>Физическое воспитание</b>	<p><b>Основные движения</b>  Формировать навыки ходьбы в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b>  Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скреплять их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед – назад, вниз –вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p><b>Подвижные игры.</b>  Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b>  Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p>

**Физическое воспитание**

Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

**Физкультурно-оздоровительные процедуры:**

Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

**Основные движения**

Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее), расположенных на расстоянии 20 сантиметров, медленно кружиться на месте.

**Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Подвижные игры.**

Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

**Спортивные упражнения.**

Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.

**Самостоятельная двигательная активность.**

Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

**Физкультурно-оздоровительные процедуры:**

Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ноябрь	<p><b>Физическое воспитание</b></p>	<p><b>Основные движения</b>  Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее), расположенных на расстоянии 20 сантиметров, медленно кружиться на месте.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b>  Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.</p> <p><b>Подвижные игры.</b>  Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b>  Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b>  Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры:</b>  Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.</p>
--------	-------------------------------------	---

Декабрь	<p><b>Физическое воспитание</b></p>	<p><b>Основные движения</b> Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от 17 ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках: учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры:</b> Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
Январь	<p><b>Физическое воспитание</b></p>	<p><b>Основные движения</b> Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от 17 ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках: учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры:</b> Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>

Февраль	<p><b>Физическое воспитание</b></p>	<p><b>Основные движения</b>  Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50х50 сантиметров.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b>  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p><b>Подвижные игры.</b>  Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b>  Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b>  Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры:</b>  Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
Март	<p><b>Физическое воспитание</b></p>	<p><b>Основные движения</b>  Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b>  Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.</p> <p><b>Подвижные игры.</b>  Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b>  Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b>  Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры:</b>  Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>

Апрель

**Физическое воспитание**

**Основные движения**

Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу.

**Общеразвивающие упражнения.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

**Подвижные игры.**

Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

**Спортивные упражнения.**

Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.

**Самостоятельная двигательная активность.**

Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

**Физкультурно-оздоровительные процедуры:**

Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.

**Физическое воспитание**

**Основные движения**

Прыжки. Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).

**Общеразвивающие упражнения.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры.**

Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

**Спортивные упражнения.**

Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.

**Самостоятельная двигательная активность.**

Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

**Физкультурно-оздоровительные процедуры:**

Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.

Май

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінің  
«№15 «Жидек бөбекжай - балабақшасы» МКҚК



**Дене тәрбиесі бойынша перспективтік жоспарлау**

**Перспективное планирование занятий**

**по физическому воспитанию**

**(средние группы)**

**2025-2026 оқу жылы**

Дене шынықтыру жетекшісі: Щербина О.Л.

Ақтөбе – 2025 ж.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**  
**организованной деятельности на 2025-2026 учебный год**  
**на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и**  
**Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Организация образования:** ГККП Ясли-сад №15 «Жидек»

**Группа:** средняя группа

**На какой период составлен план:** сентябрь 2025 – май 2026 года

**Возраст детей:** дети 3-х лет

**Организованная деятельность:** Физическая культура

**Инструктор по физической культуре:** Щербина Ольга Леонидовна

**Недельная учебная нагрузка:** 3 часа

**Целью** является укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

- прививать интерес к выполнению физических упражнений;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье;
- развивать культурно-гигиенические навыки;
- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;
- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;
- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>-прививать интерес к выполнению физических упражнений;</p> <p><b>Основные виды движения:</b>  Формировать умение строиться в колонну по одному.</p> <p>Формировать умение строиться в круг.  Закрепить навык построение в колонну по одному.</p> <p>Формировать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед на расст.1,5- 2 м.  Закрепить навык построение в круг.  Совершенствовать навык построение в колонну по одному.</p>

		<p>Формировать умение катать мячей друг другу. Закрепить навык выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед на расст.1,5- 2 м. Совершенствовать навык построение в круг.</p> <p>Формировать умение ползать в прямом направлении на расстоянии 2-3 метров. Закрепить навык катания мячей друг другу. Совершенствовать навык выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед на расст.1,5- 2 м.</p> <p>Формировать умение ходить по наклонной доске. Закрепить навык ползания в прямом направлении на расстоянии 2-3 метров. Совершенствовать навык катание мячей друг другу.</p> <p>Формировать умение прыгать вверх с касанием предмета рукой. Закрепить навык ходьбы по наклонной доске. Совершенствовать навык ползания в прямом направлении на расстоянии 2-3 метров.</p> <p>Формировать умение катать мячи стоя и сидя, скрестив ноги. Закрепить навык прыжка вверх с касанием предмета рукой. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске.</p> <p>Формировать умение ползать по доске положенной на пол. Закрепить навык катания мяча стоя и сидя, скрестив ноги. Совершенствовать навык прыжка вверх с касанием предмета рукой.</p> <p>Формировать умение катать мячи по прямой. Закрепить навык ходьбы по доске положенной на пол. Совершенствовать навык катания мяча стоя и сидя, скрестив ноги.</p> <p>Формировать умение строиться друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Закрепить навык прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед на расст.1,5- 2 м. Совершенствовать навык выполнения бега свободно, координировать движения рук и ног, не шаркать ногами, не опускать голову.</p> <p>Формировать умение бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м). Закрепить навык построения друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Совершенствовать навык прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед на расст.1,5- 2 м.</p> <p>Формировать умение ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой. Закрепить навык бросание предметов на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м). Совершенствовать навык построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам).</p>
--	--	--

		<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b>  Поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);  поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);  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><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b>  Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Подвижные игры:</b>  Учить детей играть в подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b>  Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b>  Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком.</p>
Октябрь	Физическая культура	<p>-развивать активное выполнение основных видов движений и координации движений, способствующих укреплению здоровья через ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазанье;</p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <p>Формировать умение ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров.  Закрепить умение бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.  Совершенствовать навык ходьбы с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку.</p> <p>Формировать умение прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.  Закрепить навык ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров.  Совершенствовать навык выполнения бега обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.</p> <p>Формировать умение прыжка с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя.  Закрепить навык прыжка на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.  Совершенствовать навык ходьбы с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой.</p> <p>Формировать умение ползать под дугу, высотой 40 см.  Закрепить навык прыжка с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя.  Совершенствовать навык прыжка на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.</p> <p>Формировать умение катать мяч в ворота.  Закрепить навык ползания под дугу, высотой 40 см.  Совершенствовать навык прыжка с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя.</p>

Формировать умение бросать в горизонтальную цель двумя руками снизу.  
Закрепить навык катания мяча в ворота.  
Совершенствовать навык прыжка на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.

Формировать умение ходить с перешагиванием через предметы.  
Закрепить навык броска мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.  
Совершенствовать навык катания мяча в ворота.

Формировать умение ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров).  
Закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы.  
Совершенствовать навык броска мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.

Формировать умение бегать без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).  
Закрепить ходьбу по наклонной доске (20-30 сантиметров).  
Совершенствовать навык ходьбы с перешагиванием через предметы.

Формировать умение ползать в прямом направлении на расстояние 4 метра.  
Закрепить умение бегать без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);  
Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров).

Формировать умение катать мяч друг другу с расстояния 1,5 метра из исходного положения.  
Закреплять навык ползания в прямом направлении на расстояние 4 метра.  
Совершенствовать навык бега без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);

Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.  
Закреплять навык катания мяч друг другу с расстояния 1,5 метра из исходного положения.  
Совершенствовать навык ползания в прямом направлении на расстояние 4 метра.

**Общеразвивающие упражнения:**

подниматься на носки, выставляя ногу вперед, назад, в сторону;  
приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях  
захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.

**Музыкально-ритмические упражнения:**

Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением

**Подвижные игры:**

Учить детей играть в подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

**Самостоятельная двигательная активность:**

		<p>Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p>
<b>Ноябрь</b>	<b>Физическая культура</b>	<p>-развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям.</p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <p>Формировать умение ходить по наклонной доске 20 сантиметров, сохраняя равновесие. Закреплять навык ползать змейкой на расстоянии 4 метров. Совершенствовать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Формировать умение бросать мяч вверх и ловить его. Закреплять навык ходьбы по прямой, сохраняя равновесие. Совершенствовать технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Формировать умение ползать в прямом направлении на расстояние 5 метров. Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его. Совершенствовать навык технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Формировать умение катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Закреплять навык ползать в прямом направлении на расстояние 5 метров. Совершенствовать умение бросать мяч вверх и ловить его.</p> <p>Формировать умение прыгать вверх с места стоя. Закреплять навык катание мяча в ворота. Совершенствовать навык бросать средний мяч вверх и ловить его.</p> <p>Формировать умение ползать между расставленными предметами. Закреплять навык прыжков вверх с места стоя. Совершенствовать технику катания мяча в ворота.</p> <p>Формировать умение бросать мяч двумя руками об пол (землю). Закреплять навык ползания между расставленными предметами. Совершенствовать прыжков вверх с места стоя.</p> <p>Формировать умение ходить и медленно кружиться в обе стороны. Закреплять навык бросания мяча двумя руками об пол (землю). Совершенствовать навык умение прыгать вверх с места стоя двумя ногами.</p>

		<p>Формировать умение лазать по лестнице. Закреплять навык ходьбы и медленного кружения в обе стороны. Совершенствовать навык бросания мяча двумя руками об пол (землю).</p> <p>Формировать умение по гимнастической скамейке боковым приставным шагом, сохраняя равновесие Закреплять навык лазания по лестнице. Совершенствовать навык ходьбы и медленного кружения в обе стороны.</p> <p>Формировать умение ходить с выполнением заданий. Закреплять навык ходьбы по веревке боковым приставным шагом, сохраняя равновесие Совершенствовать навык ходьбы и медленного кружения в обе стороны, изменяя темп по сигналу.</p> <p>Формировать умение бегать с выполнением определенных заданий. Закреплять навык ходьбы с выполнением заданий. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.</p> <p>Формировать умение бегать «змейкой». Закреплять навык бега с выполнением определенных заданий. Совершенствовать навык ходьбы с выполнением заданий.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> 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. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>- приобщать к совместной деятельности со сверстниками в подвижных играх, позитивному взаимодействию между собой.</p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <p>Формировать умение бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его двумя руками. Закреплять навык бега «змейкой».</p>

	<p>Совершенствовать навык бега с выполнением определенных заданий.</p> <p>Формировать умение ходить по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Закреплять навык бега с выполнением определенных заданий. Совершенствовать навык бега «змейкой».</p> <p>Формировать умение ползать через туннель. Закреплять навык бросания мяча вверх, вниз об пол (землю), ловить его двумя руками. Совершенствовать навык ходьбы по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.</p> <p>Формировать умение прыгать через линию. Закреплять навык бега между предметами. Совершенствовать навык бросания мяча вверх, вниз об пол (землю), ловить его двумя руками.</p> <p>Формировать умение находить свое место в строю. Закреплять навык выполнения прыжков через линию. Совершенствовать навык ползания через туннель.</p> <p>Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед 3 метра. Закреплять навык находить свое место в строю. Совершенствовать навык выполнения прыжков через линию.</p> <p>Формировать умение катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении ноги врозь. Закреплять навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед 3 метра. Совершенствовать навык нахождения своего места в строю.</p> <p>Формировать умение лазать по лестнице. Закреплять навык катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении ноги врозь. Совершенствовать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед 3 метра.</p> <p>Формировать умение ползать бросать в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Закреплять навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. Совершенствовать навык катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении ноги врозь.</p> <p>Формировать умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1 м). Закреплять навык бросания в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Совершенствовать навык лазания по лестнице.</p> <p>Формировать умение по наклонному модулю. Закреплять навык лазания на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1 м).</p>
--	---

		<p>Совершенствовать навык бросание в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>Формировать умение ходить по ребристой доске. Закреплять навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед руки на поясе. Совершенствовать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой; хлопать руками перед собой или над головой, за спиной; вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук;</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.</p>
Январь	Физическая культура	<p>-развивать активное выполнение основные виды движений.</p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <p>Формировать умение катать мяч в ворота. Закреплять навык ходьбы по ребристой доске. Совершенствовать навык бросания в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>Формировать умение перебежать с одной стороны площадки на противоположную. Закреплять навык катания мяча в ворота. Совершенствовать навык ходьбы по ребристой доске.</p> <p>Формировать умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м). Закреплять навык перебежать с одной стороны площадки на противоположную. Совершенствовать навык катания мяча в ворота.</p> <p>Формировать умение ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой. Закреплять навык лазание на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м). Совершенствовать навык перебежать с одной стороны площадки на противоположную.</p>

		<p>Формировать умение катать мяч стоя, через ворота. Закреплять навык ходьбы по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой. Совершенствовать навык катания мяча в ворота по сигналу.</p> <p>Формировать умение бегать «змейкой», обходя предметы, бег с одной стороны на другую. Закреплять навык катания на санках в паре. Совершенствовать навык скольжения по ледяным дорожкам.</p> <p>Формировать умение прыгать через предметы высотой 5-10 см. Закреплять навык бега «змейкой», обходя предметы, бег с одной стороны на другую. Совершенствовать навык катания мяча стоя, через ворота.</p> <p>Формировать умение бегать в колонне, соблюдая интервал, меняя направление (по кругу). Закреплять навык прыжков через предметы высотой 5-10 см. Совершенствовать навык бега «змейкой», обходя предметы, бег с одной стороны на другую.</p> <p>Формировать умение лазать по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см. Закреплять навык бега в колонне, соблюдая интервал, меняя направление (по кругу). Совершенствовать навык прыжков через предметы высотой 5-10 см.</p> <p>Формировать умение катать мячей стоя, сидя, скрестив ноги. Закреплять навык лазания по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см. Совершенствовать навык бега в колонне, соблюдая интервал, меняя направление (по кругу).</p> <p>Формировать умение бегать, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой. Закреплять навык катание мячей стоя, сидя, скрестив ноги. Совершенствовать навык лазания по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см.</p> <p>Формировать умение прыгать в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле. Закреплять навык бега, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой. Совершенствовать навык катание мячей стоя, сидя, скрестив ноги.</p> <p>Формировать умение бегать в колонне, соблюдая интервал, меняя направление. Закреплять навык прыжков в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле. Совершенствовать навык бега, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> 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. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p>
--	--	--

		<p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки в спортивном зале.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.</p>
Февраль	Физическая культура	<p>- развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;</p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <p>Формировать умение ходить приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Закреплять навык бега в колонне, соблюдая интервал, меняя направление. Совершенствовать навык прыжков в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле.</p> <p>Формировать умение бегать в разных направлениях. Закреплять навык ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Совершенствовать навык ползания «змейкой» между расставленными предметами.</p> <p>Формировать умение строиться с одной стороны площадки на другую. Закреплять навык бега в разных направлениях. Совершенствовать навык ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад.</p> <p>Формировать умение прыгать с ноги на ногу. Закреплять навык построение с одной стороны площадки на другую. Совершенствовать навык бега в разных направлениях.</p> <p>Формировать умение подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе ноги врозь). Закреплять навык прыжков с ноги на ногу. Совершенствовать навык построение с одной стороны площадки на другую.</p> <p>Формировать умение бросать мяч на расстояние 1 - 1,5 метра. Закреплять навык подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе ноги врозь). Совершенствовать навык прыжков с ноги на ногу.</p> <p>Формировать умение прыгать прямым галопом. Закреплять навык бросания мяча на расстояние 1 - 1,5 метра. Совершенствовать навык подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе ноги врозь).</p>

		<p>Формировать умение бросать большой мяч двумя руками через сетку, веревку. Закреплять навык прыжков прямым галопом. Совершенствовать навык бросания мяча на расстояние 1 - 1,5 метра.</p> <p>Формировать умение ползать в обруч, расположенный вертикально на полу. Закреплять навык бросания большого мяча двумя руками через сетку, веревку. Совершенствовать навык прыжков прямым галопом.</p> <p>Формировать умение ходить с поворотом. Закреплять навык построение с одной стороны площадки на другую по сигналу. Совершенствовать навык бросания большого мяча двумя руками через сетку, веревку.</p> <p>Формировать умение лазать на гимнастическую стенку и обратно с нее. Закреплять навык ходьбы с поворотом. Совершенствовать навык ползания в обруч, расположенный вертикально на полу.</p> <p>Формировать умение перепрыгивать через шнур в высоту с места, мягко приземляясь на две стопы. Закреплять навык лазания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Совершенствовать навык ходьбы с поворотом.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> 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. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки в спортивном зале.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p>
Март	Физическая культура	- повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;

**Основные виды движения:**

Формировать умение строиться, находить свое место в кругу, в колонне.  
Закреплять навык перепрыгивания через шнур в высоту с места, мягко приземляясь на две стопы.  
Совершенствовать навык бросания мяча двумя руками через сетку, веревку.

Формировать умение лазать под дугами разной высоты.  
Закреплять навык выполнять построение, находить свое место в кругу, в колонне  
Совершенствовать навык перепрыгивания через шнур в высоту с места, мягко приземляясь на две стопы.

Формировать умение ходить в колонне приставным шагом вперед и назад.  
Закреплять навык лазания под дугами разной высоты.  
Совершенствовать навык выполнять построение, находить свое место в кругу, в колонне.

Формировать умение прыгать прямым галопом.  
Закреплять навык ходьбы в колонне приставным шагом вперед и назад.  
Совершенствовать навык лазания под дугами разной высоты.

Формировать умение выполнять задания по сигналу с остановкой и приседанием.  
Закреплять навык выполнения прыжков прямым галопом.  
Совершенствовать навык ходьбы в колонне приставным шагом вперед и назад.

Формировать умение бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.  
Закреплять навык выполнения задания по сигналу с остановкой и приседанием.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков прямым галопом.

Формировать умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).  
Закрепить навык бросания мяча вверх, вниз об пол (землю), ловить его.  
Совершенствовать навык выполнения задания по сигналу с остановкой и приседанием.

Формировать умение прыгать из круга в круг.  
Закрепить навык влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).  
Совершенствовать навык бросания мяча вверх, вниз об пол (землю), ловить его.

Формировать умение прыгать из круга в круг.  
Закрепить навык влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).  
Совершенствовать навык бросания мяча вверх, вниз об пол (землю), ловить его.

Формировать умение прыгать с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой.  
Закрепить навык выполнения прыжков из круга в круг.  
Совершенствовать навык влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).

		<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b>  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. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b>  Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Подвижные игры:</b>  Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки в спортивном зале.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b>  Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b>  Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b>  Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p>
Апрель	Физическая культура	<p>- приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость.</p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <p>Формировать умение передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево).  Закрепить навык метания в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).  Совершенствовать навык выполнения прыжков с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой.</p> <p>Формировать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.  Закрепить навык передачи мяча друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево).  Совершенствовать навык метания в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>Формировать умение ходить и бегать между предметами «змейкой» «Не задень».  Закрепить навык ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.  Совершенствовать навык передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево).</p> <p>Формировать умение поворачиваться со спины на живот и обратно.  Закрепить навык ходить и бегать между предметами «змейкой».  Совершенствовать навык ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p>

Формировать умение передавать мяч друг другу в колонне над головой.  
Закреплять навык поворачиваться со спины на живот и обратно.  
Совершенствовать навык прыжка на двух ногах в круг и из круга.

Формировать умение ходить и бегать между предметами «змейкой», парами.  
Закреплять навык подбрасывания мяча вверх и ловить 2мя руками.  
Совершенствовать навык ходить по канату, веревке (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.

Формировать умение ходить приставным шагом по гимнастической скамье.  
Закреплять навык ходить и бегать между предметами «змейкой», парами.  
Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловить 2мя руками.

Формировать умение перебрасывать мяч в паре.  
Закреплять навык приставным шагом по гимнастической скамье.  
Совершенствовать навык ходить и бегать между предметами «змейкой», парами.

Формировать умение перешагивать через препятствия.  
Закреплять навык перебрасывать мяч в паре.  
Совершенствовать умение бега в колонне по одному, по сигналу с изменением темпа.

Формировать умение ходить с перешагиванием через набивные мячи.  
Закреплять навык перебрасывания мяча в паре.  
Совершенствовать навык переползать через препятствия.

Формировать умение ползать на четвереньках между кеглями.  
Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через набивные мячи.  
Совершенствовать навык перебрасывания мяча в паре.

Формировать умение метать мяч в горизонтальную цель одной рукой.  
Закреплять навык прыжков боком через шнур.  
Совершенствовать навык ходьбы с перешагиванием через набивные мячи.

Формировать умение ходить по гим.скамейке боком с остановкой на середине скамейке, руки на поясе.  
Закреплять навык метания мяча в горизонтальную цель одной рукой.  
Совершенствовать навык ползания на четвереньках между кеглями.

**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. Поднимание на

		<p>носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p>
<p><b>Май</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p>-развивать навыки здорового образа жизни; приобщать к физической культуре.</p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <p>Формировать умение метать в горизонтальную цель (в корзину). Закреплять навык бега между кеглями. Совершенствовать навык метания мяча в горизонтальную цель одной рукой.</p> <p>Формировать умение ходить по гим.скамейке боком с остановкой на середине скамейке руки в стороны. Закреплять умение метать в горизонтальную цель (в корзину). Совершенствовать навык ползания на четвереньках между кеглями.</p> <p>Формировать умение выполнять лазания под дугами разной высоты. Закреплять навык ходить по гим.скамейке боком с остановкой на середине скамейке руки в стороны. Совершенствовать навык метать в горизонтальную цель (в корзину).</p> <p>Формировать умение ходить по канату с сохранением равновесия. Закреплять навык бега со сменой направления по сигналу. Совершенствовать навык метать в горизонтальную цель (в обруч).</p> <p>Формировать умение преодолевать туннель на четвереньках. Закреплять навык ходить по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать навык лазания под дугами разной высоты.</p> <p>Формировать умение бросать мяч двумя руками через сетку. Закреплять навык преодолевать туннель на четвереньках. Совершенствовать навык ходить по канату с сохранением равновесия.</p>

		<p>Формировать умение ходить по канату боком с сохранением равновесия. Закреплять навык бросать мяч двумя руками через сетку. Совершенствовать навык прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Формировать умение ползать «змейкой» между расставленными предметами. Закреплять навык ходить по канату боком с сохранением равновесия. Совершенствовать навык бросать мяч двумя руками через сетку.</p> <p>Формировать умение прыгать в длину с места(на дальность). Закреплять навык ползания «змейкой» между расставленными предметами. Совершенствовать навык ходить по канату боком с сохранением равновесия.</p> <p>Формировать умение прыгать вверх с касанием предмета правой, левой рукой. Закреплять навык прыгать в длину с места(на дальность). Совершенствовать навык ходить «змейкой» между расставленными предметами.</p> <p>Формировать умение ходить с ракеткой в прямой правой рукой, левая на поясе(с кубиком). Закреплять навык прыгать вверх с касанием предмета правой, левой рукой. Совершенствовать навык прыгать в длину с места(на дальность).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> 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. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p>
--	--	--

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінің  
«№15 «Жидек бөбекжай - балабақшасы» МКҚК



**Дене тәрбиесі бойынша перспективтік жоспарлау**

**Перспективное планирование занятий**

**по физическому воспитанию**

**(старшие группы)**

**2025-2026 оқу жылы**

Дене шынықтыру жетекшісі: Щербина О.Л.

Ақтөбе – 2025 ж.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**  
**организованной деятельности на 2025-2026 учебный год**  
**на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и**  
**Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Организация образования:** ГККП Ясли-сад №15 «Жидек»

**Группа:** старшая группа

**На какой период составлен план:** сентябрь 2025 – май 2026 года

**Возраст детей:** дети 4-х лет

**Организованная деятельность:** Физическая культура

**Инструктор по физической культуре:** Щербина Ольга Леонидовна

**Недельная учебная нагрузка:** 3 часа

**Целью** является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.

**Задачи:**

- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;
- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;
- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;
- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;
- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;
- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

<b>Месяц</b>	<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>Задачи:</b> -обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей; - повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; -формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; -воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;  <b>Основные движения:</b> Формировать умение ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров).  Формировать умение ходить по веревке. Закрепить навык ходьбы между линиями (расстояние 15 сантиметров).

Формирование умение прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).  
Закрепить навык ходьбы по веревке.  
Совршенствовать навык ходьбы между линиями (расстояние 15 сантиметров).

Формировать умение бегать на носках.  
Закрепить навык прыжков на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).  
Совршенствовать навык ходьбы по веревке.

Формировать умение ходить по ребристой доске.  
Закрепить навык бега на носках.  
Совршенствовать навык прыжков на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).

Формировать умение бегать змейкой.  
Закрепить навык ходьбы по ребристой доске.  
Совршенствовать навык бега на носках.

Формировать умение ходить мелким и широким шагом по сигналу.  
Закрепить навык бега змейкой.  
Совршенствовать навык ходьбы по ребристой доске.

Формировать умение ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров.  
Закрепить навык ходьбы мелким и широким шагом по сигналу.  
Совршенствовать навык бега змейкой.

Формировать умение метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).  
Закрепить навык построения в круг.  
Совршенствовать навык ходьбы мелким и широким шагом по сигналу.

Формировать умениестроиться в колонну по одному по сигналу.  
Закрепить навык метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).  
Совршенствовать навык ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров.

Формировать умение катать мячи в парах.  
Закрепить навык построения в колонну по одному по сигналу.  
Совршенствовать навык метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра).

Формировать умениеходить на пятках, на наружных сторонах стоп.  
Закрепить навык катание мячей в парах.  
Совршенствовать навык построение в колонну по одному по сигналу.

		<p>Формировать умение ползать на четвереньках между предметами на расстояние до 10 метров. Закрепить навык ходить на пятках, на наружных сторонах стоп. Совершенствовать навык катания мячей в парах.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Поднимать руки вперед, в стороны, вверх одновременно. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Подниматься на носки и стоять.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p><b>Элементы спортивных игр:</b> Катание на велосипеде.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p>
Октябрь	Физическая культура	<p><b>Задачи:</b> -развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; -повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; -приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; -совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение ходить по гимнастической скамейке. Закрепить навык ползать на четвереньках между предметами на расстояние до 10 метров. Совершенствовать навык ходить на пятках, на наружных сторонах стоп.</p> <p>Формировать умение выполнять перестроение из колонны по одному в шеренгу. Закрепить навык ходьбы со сменой направления по сигналу. Совершенствовать навык ходьбы на пятках, правая на пятке, левая на носке.</p> <p>Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Закрепить навык перестроение из колонны по одному в шеренгу. Совершенствовать навык ходьбы со сменой направления по сигналу.</p> <p>Формировать умение ходить приставным шагом в сторону (направо и налево). Закрепить навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке.</p>

Формировать умение бегать с разными заданиями.  
Закрепить навык ходьбы приставным шагом в сторону (направо и налево).  
Совершенствовать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.

Формировать умение ловить мяч двумя руками.  
Закрепить навык бега с разными заданиями.  
Совершенствовать навык ходьбы приставным шагом в сторону (направо и налево).

Формировать умение ходить с перешагиванием предметов.  
Закрепить навык ловли мяча двумя руками.  
Совершенствовать навык бега с разными заданиями.

Формировать умение ползать на четвереньках по горизонтальной доске.  
Закрепить навык ходьбы с перешагиванием предметов.  
Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.

Формировать умение прыгать с поворотами направо, налево, кругом.  
Закрепить навык ходьбы и бега с разными заданиями.  
Совершенствовать навык ходьбы с перешагиванием предметов.

Формировать умение бегать с высоким подниманием колен.  
Закрепить навык прыжков с поворотами направо, налево, кругом.  
Совершенствовать навык ползания на четвереньках по горизонтальной доске.

Формировать умение прокатывать обручи друг другу между предметами.  
Закрепить навык бега с высоким подниманием колен.  
Совершенствовать навык прыжков с поворотами направо, налево, кругом.

Формировать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками (2-3 раза подряд).  
Закрепить навык прокатывания мяча друг другу между предметами.  
Совершенствовать навык прокатывания обручей друг другу между предметами.

**Общеразвивающие упражнения:**

Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.

**Музыкально-ритмические упражнения:**

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.

**Спортивные упражнения:**

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

**Элементы спортивных игр:**

		<p>Катание на велосипеде (кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p>
<b>Ноябрь</b>	<b>Физическая культура</b>	<p><b>Задачи:</b> -развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; -повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; -развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; -развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре.</p> <p><b>Основные движения:</b> Формировать умение бросать мячи друг другу снизу. Закрепить навык прокатывать большие мячи друг другу между предметами. Совершенствовать навык ходьбы с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Формировать умение бегать мелким и широким шагом с изменением темпа по сигналу. Закрепить навык подбрасывания мяча вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). Совершенствовать навык прокатывания обручей друг другу между предметами.</p> <p>Формировать умение метать горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой. Закрепить навык бега мелким и широким шагом с изменением темпа по сигналу. Совершенствовать навык катания на двухколесном велосипеде по кругу.</p> <p>Формировать умение бегать в колонне по одному, в чередовании с ходьбой. Закрепить навык метания в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой. Совершенствовать навык бега мелким и широким шагом с изменением темпа по сигналу.</p> <p>Формировать умение бегать врассыпную. Закрепить навык бега в колонне по одному, в чередовании с ходьбой. Совершенствовать навык метания в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой.</p> <p>Формировать умение ходить в чередовании с прыжками. Закрепить навык бега врассыпную. Совершенствовать навык бега в колонне по одному, в чередовании с бегом.</p> <p>Формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг по сигналу. Закрепить навык ходьбы в чередовании с прыжками. Совершенствовать навык бега врассыпную.</p>

		<p>Формировать умение бегать в колонне по одному, по кругу по сигналу. Закрепить навык построение в колонну по одному, в шеренгу, круг по сигналу. Совершенствовать навык ходьбы в чередовании с прыжками.</p> <p>Формировать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Закрепить навык бега в колонне по одному, по кругу по сигналу. Совершенствовать навык построение в колонну по одному, в шеренгу, круг по сигналу.</p> <p>Формировать умение ходить с изменением направления. Закрепить навык ходьбы в чередовании с прыжками, сменой направления. Совершенствовать навык бега в колонне по одному, по кругу по сигналу.</p> <p>Формировать умение ходить с изменением темпа по сигналу. Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения по сигналу. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Формировать умение ходить с мешочком на голове, руки в стороны. Закрепить навык ходьбы с изменением темпа и направления движения по сигналу. Совершенствовать навык построения в колонну по одному, в шеренгу, круг по сигналу.</p> <p>Формировать умение проходить под веревкой. Закрепить навык ходьбы с мешочком на голове, руки в стороны. Совершенствовать навык ходьбы с изменением темпа и направления движения по сигналу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Элементы спортивных игр:</b> Элементы баскетбола (подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Ввлекать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--	---

Декабрь	Физическая культура	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;</li> <li>-развивать навыки здорового образа жизни;</li> <li>-приобщать к физической культуре и спорту;</li> <li>-развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;</li> <li>-развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;</li> <li>-проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия.</li> </ul> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Закрепить навык подлезать под веревку. Совершенствовать навык ходьбы с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Формировать умение ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Закрепить навык подлезания под веревку. Совершенствовать навык бросания мяча друг другу снизу.</p> <p>Формировать умение ходить и выполнять повороты с мешочком на голове, руки в стороны. Закрепить навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Совершенствовать навык подлезания под веревку.</p> <p>Формировать умение прыгать: ноги вместе, ноги врозь на месте и с продвижением вперед. Закрепить навык ходьбы и выполнения поворотов с мешочком на голове, руки в стороны. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).</p> <p>Формировать умение метать в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра. Закрепить навык прыжков: ноги вместе, ноги врозь на месте и с продвижением вперед. Совершенствовать навык ходьбы и выполнения поворотов с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Формировать умение прыгать на одной ноге (на правой и левой поочередно). Закрепить навык метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра. Совершенствовать навык прыжков: ноги вместе, ноги врозь на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Формировать умение бросать мяч из-за головы и ловить его (на расстоянии 1,5 метра). Закрепить навык прыжков на одной ноге (на правой и левой поочередно). Совершенствовать навык метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.</p> <p>Формировать умение перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола.</p>
---------	---------------------	--

Закрепить навык бросания мяча из-за головы и ловить его (на расстоянии 1,5 метра).  
Совершенствовать навык прыжков на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Формировать умение прыгать через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).  
Закрепить навык перешагивания через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола.  
Совершенствовать навык бросания мяча из-за головы и ловить его (на расстоянии 1,5 метра).

Формировать умение ходить с координацией движений рук и ног.  
Закрепить навык выполнения прыжков через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).  
Совершенствовать навык перешагивания через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола.

Формировать умение ходить через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)  
Закрепить навык ходьбы с координацией движений рук и ног.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).

Формировать умение бегать со сменой ведущего.  
Закрепить навык ходьбы через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)  
Совершенствовать навык ходьбы с координацией движений рук и ног.

**Общеразвивающие упражнения.**  
В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Оттягивать носки, сгибать стопу.

**Спортивные упражнения:**  
Катание на санках. Кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее.  
Силовые упражнения. Делать подряд 4–5 полуприседаний.  
Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (3–5 раз)

**Музыкально-ритмические упражнения:**  
Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.  
Подвижные игры: «Горячая картошка», «Цветные автомобили», «Такая тастамак», «Мы веселые ребята», «Байга», «Ястреб и ласточки», «Самолеты», «Два мороза», «Попади в обруч», «Кто ушел», «Зайцы и волк», «У кого мяч».

**Самостоятельная двигательная активность:**  
Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.  
Спортивные упражнения.  
Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

**Оздоровительно-закаливающие процедуры:**  
Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком. Формировать умение кататься на санках, подниматься в гору с санками и спускаться с нее.

<p><b>Январь</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Задачи:</b>          -развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;          -повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; приобщать к физической культуре; -          развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;          -развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;          -проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия;          -совершенствовать основные виды движений:бросание, ползание, культурно-гигиенические навыки;          -создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение подлезать под веревку (планку) поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.          Закрепить навык бега со сменой ведущего.          Совершенствовать навык ходьба через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)</p> <p>Формировать умение бегать с ускорением и замедлением темпа.          Закрепить навыкподлезания под поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.          Совершенствовать навык бега со сменой ведущего.</p> <p>Формировать умение пролезать в обруч.          Закрепить навык бега с ускорением и замедлением темпа.          Совершенствовать навык лазания под поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.</p> <p>Формировать умение перестраиваться в звенья по два.          Закрепить навыклазания в обруч.          Совершенствовать навык бега с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Формировать умение перебрасывать мячи двумя руками через препятствия (с расстояния 2 метра).          Закрепить навык выполнения перестроения в звенья по два.          Совершенствовать навык лазания в обруч.</p> <p>Формировать умение бегатьв медленном темпе в течение 1-1,5 минут.          Закрепить навыкперебрасывания мяча двумя руками через препятствия (с расстояния 2 метра).          Совершенствовать навык выполнения перестроения в звенья по два.</p> <p>Формировать умение прыгать через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).</p>
----------------------	-----------------------------------	--

Закрепить навык бега медленном темпе в течение 1-1,5 минут.  
Совершенствовать навык перебрасывания мяча двумя руками через препятствия (с расстояния 2 метра).

Формировать умение перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).  
Закрепить навык выполнения прыжков через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).  
Совершенствовать навык бега медленном темпе в течение 1-1,5 минут.

Формировать умение ходить через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.  
Закрепить навык перебрасывания мячей двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).  
Совершенствовать навык выполнения прыжков через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров).

Формировать умение бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.  
Закрепить навык ходьбы через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.  
Совершенствовать навык перебрасывания мяча двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).

Формировать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.  
Закрепить навык бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.  
Совершенствовать навык ходьбы через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Формировать умение ходить с координацией движений рук и ног.  
Закрепить навык лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.  
Совершенствовать навык бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Формировать умение прыгать с высоты 20-25 сантиметров.  
Закрепить навык ходьбы с координацией движений рук и ног.  
Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.

**Общеразвивающие упражнения:**  
Выполнять упражнения с предметами и без предметов. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.  
Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра).

**Спортивные упражнения:**  
Катание на санках. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.

		<p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком, зарядка после сна</p>
Февраль	Физическая культура	<p><b>Задачи:</b> -развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; - повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; -приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; -развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; -проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия; -совершенствовать основные виды движений:ходьба и бег, прыжки, культурно-гигиенические навыки; -создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение прыгать с короткой скакалкой. Закрепить навык выполнения прыжков с высоты 20-25 сантиметров. Совершенствовать навык ходьбы с координацией движений рук и ног.</p> <p>Формировать умение прыгать в длину с места (не менее 70 см). Закрепить навык выполнения прыжков с короткой скакалкой. Совершенствовать навык выполнения прыжков с высоты 20-25 сантиметров.</p> <p>Формировать умение выполнять переход с пролета на пролет вправо, влево(лазание). Закрепить навык выполнения прыжков в длину с места (не менее 70 см). Совершенствовать навык выполнения прыжков с короткой скакалкой.</p> <p>Формировать умение перелезать через гимнастическую скамейку. Закрепить навык выполнять переход с пролета на пролет вправо, влево(лазание). Совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места (не менее 70 см).</p> <p>Формировать умение перестраиваться в звенья по три.</p>

		<p>Закрепить навык перелезание через гимнастическую скамейку. Совершенствовать навык выполнять переход с пролета на пролет вправо, влево(лазание).</p> <p>Формировать умение выполнять повороты направо, налево. Закрепить навык выполнения перестроения в звенья по три. Совершенствовать навык перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>Формировать умение прыгать в обруч и выпрыгивать из него. Закрепить навык выполнять повороты направо, налево. Совершенствовать навык выполнения перестроения в звенья по три.</p> <p>Формировать умение ходить с мешочком на голове по гимнастической доске. Закрепить навык выполнения прыжков в обруч и выпрыгивать из него. Совершенствовать навык выполнять повороты направо, налево.</p> <p>Формировать умение бегать в быстром темпе (до 10 – 20 м.); непрерывно в медленном темпе (в теч. 50-60 сек.). Закрепить навык ходьбы с мешочком на голове по гимнастической доске. Совершенствовать навык выполнения прыжков в обруч и выпрыгивать из него.</p> <p>Формировать умение прыгать в обруч и из него без задержки. Закрепить навык бега в быстром темпе (до 10 – 20 м.); непрерывно в медленном темпе (в теч. 50-60 сек.). Совершенствовать навык ходьбы с мешочком на голове по гимнастической доске.</p> <p>Формировать умение ходить приставным шагом в сторону (приставляя правую и левую ногу). Закрепить навык выполнения прыжков в обруч и из него без задержки. Совершенствовать навык бега в быстром темпе (до 10 – 20 м.); непрерывно в медленном темпе (в теч. 50-60 сек.).</p> <p>Формировать умение прыгать в длину с места от черты, согласовывая движения рук и ног. Закрепить навык приставным шагом в сторону (приставляя правую и левую ногу). Закрепить навык выполнения прыжков в обруч и из него без задержки. Совершенствовать навык выполнения прыгать в обруч и из него без задержки</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Ходьба на лыжах. Передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Музыкально-ритмические упражнения Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p>
--	--	--

		<p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком, зарядка после сна</p>
<p><b>Март</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Задачи:</b> -развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; -повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; -приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; -развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; -совершенствовать основные виды движений:ходьба и бег, прыжки,бросание и ловля, ползание, культурно-гигиенические навыки;</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение прыгать с гимнастической скамейке, приземляясь подальше от нее. Закрепить навык ходьбы приставным шагом в сторону (приставляя правую и левую ногу). Совершенствовать навык выполнения прыжков в обруч и из него без задержки.</p> <p>Формировать умение перепрыгивать через шнур боком. Закрепить навыквыполнения прыжков с гимнастической скамейке, приземляясь подальше от нее. Совершенствовать навык ходьбы приставным шагом в сторону (приставляя правую и левую ногу).</p> <p>Формировать умение ходить с мешочком на голове по гимнастической доске. Закрепить навык перепрыгивания через шнур боком. Совершенствовать навыквыполнения прыжков с гимнастической скамейке, приземляясь подальше от нее.</p> <p>Формировать умение бегать в разных направлениях; с ловлей. Закрепить навык ходьбы с мешочком на голове по гимнастической доске. Совершенствовать навык перепрыгивания через шнур боком.</p> <p>Формировать умение подлезать под дугу 50 см правым и левым боком вперед. Закрепить навык бега в разных направлениях; с ловлей. Совершенствовать навык ходьбы с мешочком на голове по гимнастической доске.</p> <p>Формировать умение бросать мяч друг другу двумя руками снизу. Закрепить навыкподлезания под дугу 50 см правым и левым боком вперед. Совершенствовать навык бега в разных направлениях; с ловлей.</p>

		<p>Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, выполняя 6 прыжков подряд. Закрепить навык бросания мяч друг другу двумя руками снизу. Совершенствовать навыкподлезание под дугу 50 см правым и левым боком вперед.</p> <p>Формировать умение перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия. Закрепить навыквыполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед, выполняя 6 прыжков подряд. Совершенствовать навык бросания мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p>Формировать умение ходить с мешочком на голове ступая с пятки на носок. Закрепить навык перебрасывания мячей двумя руками из-за головы через препятствия. Совершенствовать навыквыполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед, выполняя 6 прыжков подряд.</p> <p>Формировать умение прыгать на месте,ноги врозь,одну ногу вперед,другую назад. Закрепить навык ходьбы с мешочком на голове ступая с пятки на носок. Совершенствовать навыквыполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед, выполняя 6 прыжков подряд.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Элементы баскетбола (перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> 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. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Вращение стопами ног.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Элементы спортивных игр.:</b> Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Ввызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Апрель	Физическая культура	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;</li> <li>- повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;</li> <li>- приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;</li> <li>-совершенствовать основные виды движений:ходьба и бег, прыжки,бросание и ловля, культурно-гигиенические навыки;</li> </ul>

**Основные движения:**

Формировать умение выполнять удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1- 1,5м.  
Закрепить навык выполнения прыжков в длину с места от черты, согласовывая движения рук и ног.  
Совершенствовать навык бросания мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.

Формировать умение перебрасывать мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расст. 2м).  
Закрепить навык выполнения удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1- 1,5м.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места от черты, согласовывая движения рук и ног.

Формировать умение метать мешочки на дальность способом из-за спины через плечо.  
Закрепить навык перебрасывания мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расст. 2м).  
Совершенствовать навык выполнения удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1- 1,5м.

Формировать умение прыгать в длину с места с мягким приземлением на полусогнутые ноги.  
Закрепить навык метания мешочков на дальность способом из-за спины через плечо.  
Совершенствовать навык перебрасывания мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расст. 2м).

Формировать умение прыгать на одной ноге с продвижением вперед.  
Закрепить навык прыгать в длину с места с мягким приземлением на полусогнутые ноги.  
Совершенствовать навык уметь метать мешочки на дальность способом из-за спины через плечо.

Формировать умение выполнять челночный бег 3 раза по 5 м.  
Закрепить навык выполнения прыжков на одной ноге с продвижением вперед.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места с мягким приземлением на полусогнутые ноги.

Формировать умение бегать по наклонной доске.  
Закрепить навык выполнять челночный бег 3 раза по 5 м.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков на одной ноге с продвижением вперед.

Формировать умение бросать мяч вверх, об землю и ловля его двумя руками.  
Закреплять навык бега по наклонной доске.  
Совершенствовать навык выполнять челночный бег 3 раза по 5 м.

Формировать умение выполнять замах и бросок мяча на дальность  
Закреплять навык бросания мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.  
Совершенствовать навык бега по наклонной доске.

Формировать умение перепрыгивать через шнур боком.

		<p>Закреплять навык выполнять замах и бросок мяча на дальность Совершенствовать навык бросания мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.</p> <p>Формировать умение ритмично выполнять поочередное выставление ног на пятки и притопывать. Закреплять навык перепрыгивания через шнур боком. Совершенствовать навык выполнять замах и бросок мяча на дальность</p> <p>Формировать умение ходить с поворотами направо, налево с мешочком на голове. Закреплять навык ритмично выполнять поочередное выставление ног на пятки и притопывать. Совершенствовать навык перепрыгивания через шнур боком.</p> <p>Формировать умение прыгать вверх с места с касанием предмета. Закрепить навык ходьбы с поворотами направо, налево с мешочком на голове. Совершенствовать навык ритмично выполнять поочередное выставление ног на пятки и притопывать.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Элементы спортивных игр:</b> Катание на велосипеде (выполнять повороты вправо, влево).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, кататься на самокате.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком.</p>
Май	Физическая культура	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;</li> <li>-повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;</li> <li>-приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;</li> <li>-развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;</li> <li>-проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия;</li> </ul>

-создавать условия для проведения национальных подвижных игр;  
-совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;

**Основные движения:**

Формировать умение ходить по веревки (диаметром 3 см)  
Закреплять навык ходьбы с поворотами направо, налево с мешочком на голове.  
Совершенствовать навык ритмично выполнять поочередное выставление ног на пятки и притопывать.

Формировать умение выполнять размыкание и смыкание.  
Закреплять навык ходьбы по веревки (диаметром 3 см)  
Совершенствовать навык ходьбы с поворотами направо, налево с мешочком на голове.

Формировать умение метать асыки в цель на расстояние 1,5–2метра.  
Закреплять навык выполнять размыкание и смыкание.  
Совершенствовать навык ходьбы по веревки (диаметром 3 см)

Формировать умение прыгать на двух ногах с мячом, зажатым между колен.  
Закреплять навык метать асыки в цель на расстояние 1,5–2метра.  
Совершенствовать навык выполнять размыкание и смыкание.

Формировать умение строиться в шеренгу и в кругу на вытянутые руки в стороны.  
Закреплять навык выполнения прыжков на двух ногах с мячом, зажатым между колен.  
Совершенствовать навык метание асыков в цель на расстояние 1,5–2метра.

Формировать умение прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.  
Закреплять навык выполнять построение в шеренгу и в кругу на вытянутые руки в стороны.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков на двух ногах с мячом, зажатым между колен.

Формировать умение ходьбы по канату боком.  
Закреплять навык выполнения прыжков на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.  
Совершенствовать навык выполнять построение в шеренгу и в кругу на вытянутые руки в стороны.

Формировать умение прыгать на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую – назад.  
Закреплять навык выполнения ходьбы по канату боком.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

Формировать умение выполнять бросание баскетбольного мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.  
Закреплять навык прыгать на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую – назад.  
Совершенствовать навык выполнения ходьбы по канату боком.

Формировать умение лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево соблюдая технику безопасности.

Закреплять навык бросания баскетбольного мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.

Совершенствовать навык прыгать на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую – назад.

Формировать умение ходить по канату, веревке с различным положением рук.

Закреплять навык лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.

Совершенствовать навык бросания баскетбольного мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.

**Общеразвивающие упражнения:**

Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать.

Выполнять упражнения с предметами и без предметов. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.

Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

**Элементы спортивных игр:**

Элементы баскетбола (бросать мяч вверх, об землю и ловля его двумя руками).

**Самостоятельная двигательная активность:**

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.

**Спортивные упражнения:**

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

**Оздоровительно-закаливающие процедуры:**

Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком, игры на свежем воздухе

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінің  
«№15 «Жидек бөбекжай - балабақшасы» МКҚК



менгерушісі **Бектілді**  
**Ғ.Ж. Иманова**  
№1 педагогикалық кеңес  
15 тамыз 2025 ж.

**Дене тәрбиесі бойынша перспективтік жоспарлау**  
**Перспективное планирование занятий**  
**по физическому воспитанию**  
**(группы дошкольной подготовки)**  
**2025-2026 оқу жылы**

Дене шынықтыру жетекшісі: Щербина О.Л.

Ақтөбе – 2025 ж.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**  
**организованной деятельности на 2025-2026 учебный год**  
**на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и**  
**Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Организация образования:** ГККП Ясли-сад №15 «Жидек»

**Группа:** группа дошкольной подготовки

**На какой период составлен план:** сентябрь 2025 – май 2026 года

**Возраст детей:** дети 5-ти лет

**Организованная деятельность:** Физическая культура

**Инструктор по физической культуре:** Щербина Ольга Леонидовна

**Недельная учебная нагрузка:** 3 часа

**Цель:** формировать культурно-гигиенические навыки, двигательный опыт, развивать физические качества и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:** развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение бросать мяч вверх двумя руками над собой вверх.</p> <p>Формирование умение подлезать под шнур не касаясь руками пола. Закрепить навык бросать мяч вверх двумя руками над собой вверх.</p> <p>Формировать умение ходить с перешагиванием через предметы. Закрепить навык подлезания под шнур не касаясь руками пола. Совершенствовать навык бросания мяча вверх двумя руками над собой вверх.</p> <p>Формировать умение прыгать с продвижением вперед 2 м.- 3 м. Закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы.</p>

Совершенствовать навык подлезания под шнур не касаясь руками пола.

Формировать умение подлезать под шнур не касаясь руками пола.  
Закрепить навык выполнения прыжка с продвижением вперед 2 м.- 3 м.  
Совершенствовать навык ходьбы с перешагиванием через предметы.

Формировать умение ходить по ограниченной поверхности приставным шагом.  
Закрепить навык подлезания под шнур не касаясь руками пола.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков с продвижением вперед 2 м.- 3 м.

Формировать умение прыгать на месте на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. (3-4 раза)  
Закрепить навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом.  
Совершенствовать навык подлезания под шнур не касаясь руками пола..

Формировать умение подбрасывать мяч вверх и ловля его двумя руками.  
Закрепить навык выполнения прыжков на месте на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. (3-4 раза)  
Совершенствовать навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом.

Формировать умение метать правой рукой снизу.  
Закрепить навык подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков на месте на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. (3-4 раза)

Формировать умение ползать с мешочком на спине.1,5 м  
Закрепить навык метания правой рукой снизу.  
Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками.

Формировать умение проходить под шнуром боком.  
Закрепить навык прыжков на месте на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. (4 раза)  
Совершенствовать навык метания правой рукой снизу.

Формировать умение метать правой рукой снизу.  
Закрепить навык прохождения под шнуром боком.  
Совершенствовать навык ползанья с мешочком на спине.1,5 м.

Формировать умение ползать на животе по гимнастической скамейке.  
Закрепить навык метания правой рукой снизу.  
Совершенствовать навык ползания под шнур боком.

**Общеразвивающие упражнения:**  
Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной

		<p>стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Присесть, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, кататься на самокате.</p> <p><b>Элементы спортивных игр:</b> Обучать умению играть в кегли. Выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей играть в подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Самостоятельная двигательная активность: Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p>
Октябрь	Физическая культура	<p>Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни.</p> <p><b>Основные движения:</b> Формировать умение строиться в колонну по одному. Закрепить навык подлезание под шнур боком. Совершенствовать навык метание правой рукой снизу.</p> <p>Формировать умение прыгать из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах. Закрепить навык выполнения построение в колонну по одному. Совершенствовать навык подлезание под шнур боком.</p> <p>Формировать умение пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места. Закрепить навык выполнения прыжков из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах. Совершенствовать навык выполнения построение в колонну по одному.</p> <p>Формировать умение ходить по канату боком. Закреплять навык пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места; Совершенствовать навык выполнения прыжков из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах.</p> <p>Формировать умение бегать «змейкой» между расставленными в одну линию предметами. Закрепить навык ходьбы по канату боком. Совершенствовать навык пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.</p> <p>Формировать умение прыгать с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра. Закрепить навык бега «змейкой» между расставленными в одну линию предметами. Совершенствовать навык ходьбы по канату боком.</p>

Формировать умение метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра.  
Закрепить навык выполнения прыжков с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра.  
Совершенствовать навык бега «змейкой» между расставленными в одну линию предметами.

Формировать умение прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.  
Закрепить навык метания мешочков с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра.

Формировать умение прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд.  
Закрепить навык выполнения прыжков на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.  
Совершенствовать навык метания мешочков с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра.

Формировать умение ходить с перешагиванием через предметы.  
Закрепить навык прокатывания мяча между предметами, поставленными в ряд.  
Совершенствовать навык выполнения прыжков на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

Формировать умение ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч.  
Закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы.  
Совершенствовать навык прокатывания мяча между предметами, поставленными в ряд.

Формировать умение прокатывать мячи друг другу между предметами.  
Закрепить навык прокатывания обручей друг другу между предметами.  
Совершенствовать навык бега с высоким подниманием колен.

**Общеразвивающие упражнения:**

Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).

Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях.

**Музыкально-ритмические упражнения:**

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.

**Спортивные упражнения:**

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

**Элементы спортивных игр:**

элементы баскетбола. Бросок мяча в баскетбольную корзину.

**Подвижные игры:** Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

**Самостоятельная двигательная активность:**

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем,

		способствующими развитию игры. <b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком
<b>Ноябрь</b>	<b>Физическая культура</b>	<p>Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение бросать мяч о стену и ловить двумя руками. Закрепить навык перебрасывания мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра). Совершенствовать навык ползания на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч.</p> <p>Формировать умение бросать мяча вверх, через шнур и ловить двумя руками. Закреплять навык бросания мяча о стену и ловить двумя руками. Совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра).</p> <p>Формировать умение бросать мяч одной рукой (правой и левой поочередно). Закреплять навык бросания мяча вверх, через шнур и ловить двумя руками. Совершенствовать навык бросания мяча об пол и ловить двумя руками.</p> <p>Формировать умение прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра). Закреплять навык бросания мяча одной рукой (правой и левой поочередно). Совершенствовать навык бросания мяча вверх, через шнур и ловить двумя руками.</p> <p>Формировать умение ходить по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке. Закрепить навык выполнения прыжков на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра). Совершенствовать навык бросания мяча одной рукой (правой и левой поочередно).</p> <p>Формировать умение метать мешочки с песком, одной рукой снизу в горизонтальную цель, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра. Закрепить навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках. Совершенствовать навык выполнения прыжков на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра).</p> <p>Формировать умение ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Закрепить навык метать мешочки с песком, одной рукой снизу в горизонтальную цель, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра. Совершенствовать навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке.</p> <p>Формировать умение прыгать по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра).</p>

- закрепить навык ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой.
- совершенствовать навык метания мешочка с песком, одной рукой снизу в горизонтальную цель, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра.

Формировать умение ходьбы по веревке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.

Закреплять навык выполнения прыжков по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра).

Совершенствовать навык метания мешочка с песком, одной рукой снизу в горизонтальную цель, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра.

Формировать умение ползания по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Закрепить навык ходьбы по веревке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.

Совершенствовать навык выполнения прыжков по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра).

Формировать умение перестроиться в колонну по двое, по трое, равнение в колонне на вытянутые руки вперед.

Закрепить навык ползания по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Совершенствовать навык ходьбы по веревке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.

Формировать умение ходить по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом(линии, веревка).

Закреплять навык выполнения перестроение в колонну по двое, по трое, равнение в колонне на вытянутые руки вперед.

Совершенствовать навык ползания по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Формировать умение ходить с изменением направления движения; в рассыпную, между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Закрепить навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке.

Совершенствовать навык выполнения перестроение в колонну по двое, по трое, равнение в колонне на вытянутые руки вперед.

**Общеразвивающие упражнения:**

Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх,

		<p>отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Элементы спортивных игр:</b> Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.</p> <p><b>Выполнять повороты вправо и влево.</b></p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Ввызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>Развивать навыки здорового образа жизни, приобщать к физической культуре.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение прыгать на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра). Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения; враспынную, между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед. Совершенствовать навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке.</p> <p>Формировать умение строиться в шеренгу е и в кругу – на вытянутые руки в стороны, повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Закрепить навык выполнения прыжков на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра). Совершенствовать навык ходьбы с изменением направления движения; враспынную, между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>Формировать умение прыгать из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах. Закрепить навык выполнения построение в шеренгу и в кругу – на вытянутые руки в стороны, повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Совершенствовать навык выполнения прыжков на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра);</p> <p>Формировать умение ходить по ребристой поверхности. Закрепить навык выполнения прыжков из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах.</p>

		<p>Совершенствовать навык выполнения перестроение в шеренгу е и в кругу – на вытянутые руки в стороны, повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Формировать умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 метра). Закрепить навык ходьбы по ребристой поверхности. Совершенствовать навык выполнения прыжков из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах.</p> <p>Формировать умение перешагивать через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук. Закрепить навык ходьбы перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 метра). Совершенствовать навык ходьбы по ребристой поверхности.</p> <p>Формировать умение ходить в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени. Закрепить навык перешагивания через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук. Совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 метра).</p> <p>Формировать умение бросать мяч о стену и ловить двумя руками. Закрепить навык ходьбы в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени. Совершенствовать навык перешагивания через скакалку, в разном темпе, с изменением положения рук.</p> <p>Формировать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Закрепить навык бросания мяча о стену и ловля двумя руками. Совершенствовать навык ходьбы в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени .</p> <p>Формировать умение повороты на месте и в движении, перестроения в движении из колонны по одному, в колонну по два, по три. Закрепить навык ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Совершенствовать навык бросания мяча о стену и ловить двумя руками.</p> <p>Формировать умение выполнять перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами. Закрепить умение повороты на месте и в движении, перестроения в движении из колонны по одному, в колонну по два, по три. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Формировать умение прыгать через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед. Закрепить навык перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами. Совершенствовать навык выполнять повороты на месте и в движении, перестроения в движении из колонны по</p>
--	--	---

		<p>одному, в колонну по два, по три.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b>  <b>Элементы баскетбола:</b>  Бросок мяча в баскетбольную корзину.  Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b>  Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.  Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз). Подниматься на носки. Переступить на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b>  Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Подвижные игры:</b>  Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки в спортивном зале.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b>  Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b>  Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b>  Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком.</p>
<p><b>Январь</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p>Развивать физическую активность, проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение кружение парами, держась за руки.  Закрепить навык выполнения прыжков через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед.  Совершенствовать навык выполнять повороты на месте и в движении, перестроения в движении из колонны по одному, в колонну по два, по три.</p> <p>Формировать умение лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.  Закрепить навык кружение парами, держась за руки.  Совершенствовать навык выполнения прыжков через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед;</p> <p>Формировать умение перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге .  Закрепить навык выполнять перестроения в движении из колонны по одному, в колонну по два, по три.  Совершенствовать навык кружение парами, держась за руки.</p>

		<p>Формировать умение ходьба боком; с поворотом в другую сторону. Закрепить навык перепрыгивания через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге. Совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Формировать умение бег колонне по одному, с заданиями. Закрепить навык ходьбы боком; с поворотом в другую сторону. Совершенствовать навык перепрыгивания через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге.</p> <p>Формировать умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра). Закрепить навык бега колонне по одному, с заданиями. Совершенствовать навык ходьбы боком, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Формировать умение вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра). Закрепить навык перебрасывания мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра). Совершенствовать навык бега колонне по одному, с заданиями.</p> <p>Формировать умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), Закрепить навык ведения мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 метра) Совершенствовать навык бега колонне по одному, с заданиями.</p> <p>Формировать умение выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину(стойка). Закрепить навык перебрасывания мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра). Совершенствовать навык ведения мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 метра)</p> <p>Формировать умение упражняться удерживать мяч на ракетке. Закрепить навык бросания мяча в баскетбольную корзину. Совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра).</p> <p>Формировать умение отбивать мяч от ракетки. Закрепить навык удерживать мяч на ракетке. Совершенствовать навык броска мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>Формировать умение повороты на месте и в движении, перестроения в движении из колонны по одному, в колонну по два, по три. Закрепить навык отбивание мяча от ракетки. Совершенствовать навык удерживания мяча на ракетке.</p> <p>Формировать умение прыгать на больших мячах с продвижением вперед. Закрепить навык повороты на месте и в движении, перестроения в движении из колонны по одному, в колонну по два,</p>
--	--	---

		<p>по три. Совершенствовать навык отбивание мяча от ракетки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра). Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Элементы тенниса. Удержание мяча на ракетке, отбивания мяча от ракетки. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком, зарядка после сна</p>
Февраль	Физическая культура	<p>Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение бегать колонне по одному, змейкой. Закрепить навык выполнения поворотов на месте и в движении, перестроения в движении из колонны по одному, в колонну по два, по три. Совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу двумя от груди в движении. (расстояние 1,5–2 метра).</p> <p>Формировать умение прыгать ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. Закрепить навык бега колонне по одному, змейкой. Совершенствовать навык поворотов на месте и в движении, перестроения в движении из колонны по одному, в колонну по два, по три.</p> <p>Формировать умение бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров). Закрепить навык выполнения прыжков ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. Совершенствовать навык бега в колонне по одному, змейкой.</p>

Формировать умение ходить по наклонной доске.  
Закрепить навык бросания и ловля мяча двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  
Совершенствовать навык выполнения прыжков ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.

Формировать умение отбивать мяч от пола одной рукой на месте и в движении.  
Закрепить навык ходьбы по наклонной доске.  
Совершенствовать навык бросание и ловля мяча двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).

Формировать умение прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.  
Закрепить навык отбивания мяча от пола одной рукой на месте и в движении.  
Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске.

Формировать умение ударять клюшкой по мячу.  
Закрепить навык прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.  
Совершенствовать навык отбивания мяча от пола одной рукой на месте и в движении.

Формировать умение прокатывать шайбу клюшкой в паре ( передача шайбы)  
Закрепить навык ударять клюшкой по мячу.  
Совершенствовать навык прокатывания шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Формировать умение умение выполнять вис на гимнастической стенке.  
Закрепить навык прокатывания шайбы клюшкой в паре ( передача шайбы)  
Совершенствовать навык ударять клюшкой по мячу.

Формировать умение делать наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.  
Закрепить навык выполнять вис на гимнастической стенке.  
Совершенствовать навык прокатывать шайбу клюшкой в паре ( передача шайбы).

Формировать ведение шайбы «змейкой».  
Закрепить навык делать наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.  
Совершенствовать навык выполнять вис на гимнастической стенке.

Формировать умение ходить с изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями.  
Закрепить навык ведение шайбы «змейкой».  
Совершенствовать навык наклонов вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

**Общеразвивающие упражнения:**

		<p>Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях, перекатыться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Удары клюшкой по мячу.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать воспитывать у детей стремление участвовать в подвижных играх, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком, зарядка после сна</p>
<p><b>Март</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p>Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения; врассыпную; между предметами между кеглями. Совершенствовать навык выполнять вис на гимнастической стенке.</p> <p>Формировать умение метать мешочки с песком, одной рукой снизу в горизонтальную цель, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра. Закрепить навык ползания на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой. Совершенствовать навык ходьбы с изменением направления движения, врассыпную между предметами между кеглями.</p> <p>Формировать умение ходить по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке. Закрепить навык метания мешочка с песком, одной рукой снизу в горизонтальную цель; асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, Совершенствовать навык ползания на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой.</p> <p>Формировать умение ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой.</p>

Закрепить навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке.  
Совершенствовать навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке.

Формировать умение ходить с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.  
Закрепить навык ползания на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой.  
Совершенствовать навык ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке.

Формировать умение отбивать мяч о стену и ловить его, не роняя на землю.  
Закрепить навык ходьбы с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.  
Совершенствовать навык ползания на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой.

Формировать умение прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.  
Закрепить навык отбивания мяча о стену и ловить его, не роняя на землю.  
Совершенствовать навык ходьбы с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Формировать умение водить мяч вокруг предметов( элементы футбола).  
Закреплять навык прокатывания мяча правой и левой ногой в заданном направлении.  
Совершенствовать навык отбивания мяча о стену и ловить его, не роняя на землю.

Формировать умение закатывать мяч в ворота(элементы футбола).  
Закреплять навык ведения мяча вокруг предметов(элементы футбола).  
Совершенствовать навык прокатывания мяча правой и левой ногой в заданном направлении.

Формировать умение ползать на четвереньках между предметами (кубы, кегли, игрушки), расставленными на расстоянии 1,5 м друг от друга.  
Закрепить навык закатывания мяча в ворота. ( элементы футбола).  
Совершенствовать навык водить мяч вокруг предметов.( элементы футбола).

**Спортивные упражнения:**

Элементы баскетбола (перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия).

**Спортивные упражнения:**

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов.  
Закатывать мяч в ворота.

**Общеразвивающие упражнения:**

Передавать друг другу мяч 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. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер.

		<p>Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Элементы спортивных игр:</b> Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Развивать интерес к казахским национальным играм.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Ввызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p>Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение отбивать мяч о землю, продвигаясь вперед. Закрепить навык ползать на четвереньках между предметами (кубы, кегли, игрушки), расставленными на расстоянии 1,5 м друг от друга. Совершенствовать навык отбивания мяча о землю правой, левой рукой не менее 5 раз подряд.</p> <p>Формировать умение прыгать с обруча в обруч прямо, боком на одной ноге ( попеременно). Закрепить навык отбивания мяча о землю, продвигаясь вперед. Совершенствовать навык вести мяч в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м.</p> <p>Формировать умение ползать на животе, по гим. скамейке. Закрепить навык выполнения прыжков с обруча в обруч прямо, боком на одной ноге ( попеременно). Совершенствовать навык отбивания мяча о землю, продвигаясь вперед.</p> <p>Формировать умение бросать мяч через сетку, ловить, не роняя на землю. Закрепить навык прыжков с обруча в обруч прямо. Совершенствовать навык выполнения прыжков с обруча в обруч боком на одной ноге ( попеременно).</p> <p>Формировать умение лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Закрепить навык бросания мяча через сетку, ловить, не роняя на землю. Совершенствовать навык ползания на животе, по гим. скамейке.</p>

		<p>Формировать умение перекатывать друг другу в парах 2 обруча. Закрепить навык лазанья по гимнастической стенке переменным шагом. Совершенствовать навык бросание мяча через сетку.</p> <p>Формировать умение ходить по доске с закрытыми глазами. Закрепить навык перекачивания друг другу в парах 2 обруча. Совершенствовать навык бросание мяча через сетку, ловить, не роняя на землю.</p> <p>Формировать умение спрыгивать боком с высоты – 30 – 40 см. Закрепить навык ходьбы по доске с закрытыми глазами. Совершенствовать навык перекачивания друг другу в парах 2 обруча.</p> <p>Формировать умение продвигаясь вперед на 3-4 шага, подпрыгнуть и задеть рукой подвешенный шар, предмет. Закрепить навык спрыгивания боком с высоты – 30 – 40 см. Совершенствовать навык ходьбы по доске с закрытыми глазами.</p> <p>Формировать умение ползать на животе, по сигналу ведущего, чередовать ползание с другими видами движений до финиша (ходьба, бег). Закрепить навык выполнения прыжков продвигаясь вперед на 3-4 шага, подпрыгнуть и задеть рукой подвешенный шар, предмет. Совершенствовать навык спрыгивания боком с высоты – 30 – 40 см.</p> <p>Формировать умение бегать на скорость 30 м. Закрепить навык продвигаясь вперед на 3-4 шага, подпрыгнуть и задеть рукой подвешенный шар, предмет. Совершенствовать навык ползать на животе, по сигналу ведущего, чередовать ползание с другими видами движений до финиша (ходьба, бег).</p> <p>Формировать умение метание мешочка с расстояния 4 метра. Закрепить навык бега на скорость 30 м. Совершенствовать навык ползанья на животе, по сигналу ведущего, чередовать ползание с другими видами движений до финиша (ходьба, бег).</p> <p>Формировать умение прыжки из обруча в обруч на одной ноге. Закрепить навык метания мешочка с расстояния 4 метра. Совершенствовать навык бега на скорость 30 м.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> 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. Поднимание на</p>
--	--	--

		<p>носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p><b>Элементы спортивных игр:</b> Обучать элементам баскетбола. Бросок мяча в баскетбольную корзину. Ввести мяч.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, кататься на самокате.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</b> Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком.</p>
<p><b>Май</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p>Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей.</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>Формировать умение ходить через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга. Закрепить навык прыжка из обруча в обруч на одной ноге. Совершенствовать навык метание мешочка с расстояния 4 метра.</p> <p>Формировать умение вести мяч между предметами двумя руками. Закрепить навык ходьбы через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга. Совершенствовать навык прыжка из обруча в обруч на одной ноге.</p> <p>Формировать умение прокатывать обруч и пролезать в него. Закрепить навык ведение мяча между предметами двумя руками. Совершенствовать навык ходьбы через набивные мячи, положенные на расстоянии друг от друга.</p> <p>Формировать умение спрыгивание с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 см. Закрепить навык прокатывания обруча и пролезать в него. Совершенствовать навык ведения мяча между предметами двумя руками.</p> <p>Формировать умение прыгать попеременно на правой и левой ноге. Закрепить навык выполнения прыжков с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 см. Совершенствовать навык прокатывания обруча и пролезать в него.</p> <p>Формировать умение ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку за спиной. Закрепить навык выполнения прыжков попеременно на правой и левой ноге.</p>

Совершенствовать навык прыгивание с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 см.

Формировать умение переползать через препятствие и подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

Закрепить навык выполнения прыжков попеременно на правой и левой ноге на месте.

Совершенствовать навык ходьбы по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку за спиной.

Формировать умение прыгать на левой ноге между предметами.

Закрепить навык прыжков попеременно на правой и левой ноге по прямой.

Совершенствовать навык ходьбы по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку за спиной.

Формировать умение прыгать на одной ноге с продвижением вперед.

Закрепить навык прыгать на левой ноге между предметами.

Совершенствовать навык переползать через препятствие и подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

Формировать умение выполнять упражнение для равновесия на балансире.

Закрепить навык прыжков на одной ноге с продвижением вперед.

Совершенствовать навык прыгать на левой ноге между предметами.

Формировать умение выполнять упражнения на равновесие «Ласточка».

Закрепить навык выполнять упражнение для равновесия на балансире.

Совершенствовать навык прыжков на одной ноге с продвижением вперед.

**Общеразвивающие упражнения:**

Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

**Элементы спортивных игр:**

Элементы баскетбола. Бросок мяча в баскетбольную корзину.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов.

Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.

**Подвижные игры:**

Закрепить навык самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

**Самостоятельная двигательная активность:**

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.

**Спортивные упражнения:**

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

**Оздоровительно-закаливающие процедуры:**

Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком, игры на свежем воздухе