

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

менгеруші  Бектілді  
Е.К. Иманова  
№1 педагогикалық кеңес  
«27» тамыз 2024 ж.

**Дене тәрбиесі бойынша перспективтік жоспарлау**

**Перспективное планирование занятий**

**по физическому воспитанию**

**(средние группы)**

**2024-2025 оқу жылы**

Дене шынықтыру жетекшісі: Щербина О.Л.

Ақтөбе – 2024 ж.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**  
**организованной деятельности на 2024-2025 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 2024 – май 2025 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	<b>Основные движения:</b> <b>Ходьба.</b> Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, с высоким подниманием колен, «змейкой», координирование движения рук и ног. <b>Бег.</b> Формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, «змейкой», координирование движения рук и ног. <b>Прыжки.</b> Формирование техники прыжка на месте, в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле. <b>Метание, бросание, ловля.</b> Формирование навыков катания мячей по прямой, друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь; Метание в горизонтальную цель. <b>Ползание, лазанье.</b> Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами, под дугу.

	<p><b>Равновесие.</b> Формирование навыков ходьбы по прямой дорожке, по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие;</p> <p><b>Перестроение.</b> Формирование навыков построения в круг.</p> <p><b>Проведение закаливающих процедур.</b> Проведение дыхательной гимнастики.</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> Развивать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе); Формировать умение хлопать руками перед собой.</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b> Формировать умение передавать мяч друг другу над головой назад, Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя); сгибать и разгибать ноги поочередно и вместе.</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> Развивать умение подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад; Формировать умение приседать, вытягивая руки вперед.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b> Развивать активность детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки ползания.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой.</p>
ОКТЯБРЬ	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Продолжать формировать навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, с высоким подниманием колен, «змейкой», координирование движения рук и ног.</p> <p><b>Бег.</b> Продолжать развивать умение бегать обычно, на носках, в колонне по одному, друг за другом, на носочках, «змейкой», координирование движения рук и ног. Формировать навык бега с одной стороны площадки на другую.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Продолжать развивать умение катать мяч по прямой, друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя между предметами, в ворота. Метать в горизонтальную цель.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b></p>

	<p>Продолжать развивать умение ползать между предметами, вокруг них, под воротики.</p> <p><b>Равновесие.</b> Формирование навыков ходьбы по прямой дорожке, по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие;</p> <p><b>Прыжки.</b></p> <p>Продолжать учить прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из плоского кольца в кольцо.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b></p> <p>Развивать навык построения в круг (по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b></p> <p>Продолжать учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b></p> <p>Совершенствовать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (поочередно);</p> <p>Развивать умение хлопать руками над головой;</p> <p>Формировать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b></p> <p>Развивать умение передавать мяч друг другу над головой назад,</p> <p>Продолжать развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя); сгибать и разгибать ноги поочередно и вместе.</p> <p><b>Упражнения для ног:</b></p> <p>Совершенствовать умение подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад; обучать умению выставлять ногу в сторону;</p> <p>Развивать умение приседать, вытягивая руки вперед;</p> <p>Формировать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Продолжать прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b></p> <p>Продолжать развивать активность и детей в процессе выполнении движений.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с мячами. Продолжать развивать навыки ползания</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b></p> <p>Продолжать развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой.</p>
НОЯБРЬ	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b></p> <p>Учить ходить боком приставным шагом, в рассыпную. Продолжать формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, с высоким подниманием</p>

колен, «змейкой», координирование движения рук и ног.

**Упражнения в равновесии.**  
Развивать умение ходить по прямой дорожке, формировать умение ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10 см одна от другой.

**Бег.**  
Развивать умение бегать обычно в разных направлениях: по кругу, «змейкой», враспынную; с выполнением определенных заданий: с остановкой.

**Катание, бросание, ловля.**  
Учить бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу.

**Ползание, лазанье:** Учить ползать по доске, положенной на пол, проползать под веревкой, дугой, высотой 40см.

**Прыжки.**  
Учить прыгать на двух ногах вокруг предметов и между ними; продолжать развивать умение прыгать с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг.

**Построение, перестроение.** Учить построению друг за другом, рядом друг с другом.

**Ритмические упражнения.** Формировать умение выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

**Общеразвивающие упражнения:**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:**  
Продолжать совершенствовать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе и поочередно); продолжать развивать умение хлопать руками перед собой и над головой;  
Совершенствовать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх.

**Упражнения для туловища:**  
Совершенствовать умение передавать мяч друг другу над головой, и обучать умению передавать мяч друг другу над головой вперед;

Формировать умение поднимать и опускать ноги, (из положения лежа на спине);  
Совершенствовать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).

**Упражнения для ног:**  
Формировать умение выставлять ногу в сторону; закреплять навык выставлять ногу вперед, назад;  
Продолжать развивать умение приседать вытягивая руки вперед;  
Совершенствовать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя.

**Подвижные игры**  
Поддерживать интерес к подвижным играм, продолжать учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, Учить играть в национальные подвижные игры.

**Самостоятельная двигательная активность**  
Развивать самостоятельность детей в процессе выполнении движений.

		<p>Поддерживать активность детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями.</p> <p>Совершенствовать навыки ползания.</p>
ДЕКАБРЬ		<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Продолжать учить ходить, с высоким подниманием колен, по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой». Учить ходить с выполнением заданий: держась за веревку, обходить предметы.</p> <p><b>Бег</b> Продолжать развивать умение бегать обычно, на носках в разных направлениях: по кругу, «змейкой», враспынную; с выполнением определенных заданий: с остановкой, по сигналу в указанное место</p> <p><b>Упражнения в равновесии</b> Продолжать развивать умение ходить по прямой дорожке, умение ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10 см одна от другой.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Учить бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, прокатывать мяч между предметами.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Продолжать учить ползать по доске, положенной на пол, проползать под дугой, высотой 40 см.</p> <p><b>Прыжки</b> Продолжать учить прыгать на двух ногах вокруг предметов и между ними; Учить прыгать с высоты 15-20 см</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Продолжать учить построению друг за другом, рядом друг с другом.</p> <p><b>Ритмические упражнения</b> Продолжать формировать умение выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> Формировать умение переключать предметы из одной руки в другую перед собой; Совершенствовать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх; Совершенствовать умение хлопать руками перед собой и над головой Формировать умение поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b> Формировать умение передавать мяч друг другу с поворотом в стороны (вправо-влево); Продолжать развивать умение поднимать и опускать ноги (из положения лежа на спине); Формировать умение двигать ногами (из положения лежа на спине).</p>

	<p><b>Упражнения для ног:</b>  Обучать приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову;  Совершенствовать умение выставлять ногу в сторону;  Обучать ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Продолжать поддерживать интерес к подвижным играм, развивать умение ориентироваться в пространстве, обучать умению действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай»,  Продолжать учить играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b>  Продолжать развивать самостоятельность и активность детей в процессе выполнении движений. Продолжать поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями. Развивать навыки лазания.</p> <p><b>Спортивные упражнения</b>  <b>Катание на санках.</b>  Учить катать на санках друг друга.</p>
ЯНВАРЬ	<p><b>Основные движения:</b>  <b>Ходьба.</b>  Развивать умение ходить с высоким подниманием колен, по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой».  Продолжать учить ходить с выполнением заданий: держась за веревку, обходить предметы.  Формировать умение медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Бег</b>  Учить бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b>  Учить ходить по верёвке приставным шагом, сохраняя равновесие.  Развивать умение ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров).</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b>  Продолжать учить бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b>  Развивать умение ползать по доске, положенной на пол, проползать под дугой, высотой 40 см.</p> <p><b>Прыжки</b>  Развивать умение прыгать, продолжать учить прыгать с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b>  Развивать умение построения друг за другом, рядом друг с другом.</p>

	<p>Обучать умению находить свое место в строю с небольшой группой (с помощью педагога)</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Развивать умение выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> Продолжать формировать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, над головой; Продолжать совершенствовать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе и поочередно); Продолжать развивать умение поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b> Продолжать формировать умение передавать мяч друг другу с поворотом в стороны (вправо-влево); Совершенствовать умение поднимать и опускать ноги (из положения лежа на спине); Продолжать формировать умение двигать ногами (из положения лежа на спине).</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> Продолжать формировать умение приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову; Продолжать развивать умение выставлять ногу вперед, назад, в сторону; Продолжать учить ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b> Продолжать учить детей соблюдать простые правила в подвижных играх, продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», Развивать умение играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b> Способствовать проявлению самостоятельности и активности детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Продолжать развивать навыки лазания.</p> <p><b>Спортивные упражнения</b> <b>Катание на санках.</b> Продолжать учить катать на санках друг друга; Формировать умение съезжать с невысокой горки.</p>
ФЕВРАЛЬ	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Совершенствовать умение ходить на носках, с высоким подниманием колен, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу. Развивать умение ходить с выполнением заданий - обходить предметы. Учить ходить с перешагиванием через предметы, положенные на пол. Развивать умение медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Бег</b> Продолжать учить бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)</p>

		<p><b>Упражнения в равновесии</b>  Продолжать учить ходить по верёвке приставным шагом, сохраняя равновесие;  Продолжать развивать умение ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров).</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b>  Формировать умение бросать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), бросать мяч вверх, о пол и ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b>  Формировать умение ползать по наклонной доске; лазать по лестнице.</p> <p><b>Прыжки</b>  Совершенствовать умение прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, продолжать учить прыгать с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b>  Продолжать развивать умение построения друг за другом, рядом друг с другом.  Продолжать обучать умению находить свое место в строю с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p><b>Ритмические упражнения</b>  Продолжать развивать умение выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b>  Обучать умению перекладывать предметы из одной руки в другую за спиной, закреплять умение перекладывать перед собой, над головой;  Продолжать совершенствовать умение поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук; хлопать руками над головой.</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b>  Формировать умение поворачиваться со спины на живот и обратно;  Продолжать совершенствовать умение поднимать и опускать ноги и двигать ногами (из положения лежа на спине).  Продолжать развивать умение сгибать и разгибать ноги поочередно и вместе.</p> <p><b>Упражнения для ног:</b>  Обучать умению поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях  Совершенствовать умение ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Продолжать развивать умения детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай»,  Вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений.</p>
--	--	---

	<p>Продолжать развивать умение играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b> Развивать творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры.</p> <p>Совершенствовать навыки лазания, ползания</p> <p><b>Спортивные упражнения</b> <b>Катание на санках.</b> Совершенствовать умение катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки.</p>
МАРТ	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Продолжать совершенствовать умение ходить по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, учить ходить враспынную. Учить ходить с выполнением заданий: с приседанием, поворотом. Развивать умение ходить с выполнением заданий - обходить предметы. Продолжать учить ходить с перешагиванием через предметы положенные на пол Продолжать развивать умение медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Бег</b> Развивать умение бегать по сигналу в указанное место по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Развивать умение ходить по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; Совершенствовать умение ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10 см одна от другой.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Развивать умение бросать предметы на дальность в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).</p> <p><b>Ползание, лазанье</b> Развивать умение ползать по наклонной доске; лазать по лестнице. Учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м)</p> <p><b>Прыжки</b> Учить прыгать с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя; Совершенствовать умение прыгать вокруг предметов и между ними; Учить прыгать в длину с места на расстоянии не менее 40 см</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Совершенствовать умение построения друг за другом, рядом друг с другом. Развивать умение находить свое место в строю с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p><b>Ритмические упражнения</b></p>

	<p>Продолжать развивать умение выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b>  Совершенствовать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (поочередно);  Формировать умение хлопать руками за спиной;  Продолжать развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b>  Продолжать формировать умение поворачиваться со спины на живот и обратно;  Формировать умение прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).</p> <p><b>Упражнения для ног:</b>  Продолжать формировать умение поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях  Развивать умение приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову;  Совершенствовать умение ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Продолжать совершенствовать умение детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай»,  Развивать умения соблюдать сложные правила в играх, с измененными видами движений.  Продолжать развивать умение играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b>  Продолжать развивать творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры.  Упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p>
АПРЕЛЬ	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b>  Развивать умение ходить с выполнением заданий: с приседанием, поворотом, в разных направлениях: по прямой, по кругу, враспынную.  Продолжать развивать умение ходить с выполнением заданий: обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  Совершенствовать умение медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Бег</b>  Совершенствовать умение бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Совершенствовать умение ходить по верёвке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; Продолжать совершенствовать умение ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10 см одна от другой; Формировать умение ходить по ребристой доске.</p>

		<p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Продолжать развивать умение бросать предметы на дальность в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Совершенствовать умение бросать мяч вверх, вниз об пол (землю)</p> <p><b>Ползание, лазанье</b> Развивать умение ползать через туннель, совершенствовать умение ползать между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол. Продолжать формировать умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м)</p> <p><b>Прыжки</b> Развивать умение прыгать с касанием подвешенного предмета рукой, через линию. Продолжать учить прыгать в длину с места на расстоянии не менее 40 см.</p> <p><b>Построение, перестроение</b> Обучать умению находить свое место в кругу с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Совершенствовать умение выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> Совершенствовать навык поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); Продолжать формировать умение хлопать руками за спиной; Совершенствовать умение хлопать руками перед собой или над головой.</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b> Продолжать совершенствовать навык передавать мяч друг другу над головой, с поворотом в стороны; Продолжать развивать навык поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя); Совершенствовать умение сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине).</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> Совершенствовать умение подниматься на носки; приседать, вытягивая руки вперед; Развивать умение поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; Продолжать совершенствовать умение ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b> Продолжать формировать умение соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай». Совершенствовать умения соблюдать сложные правила в играх, с измененными видами движений. Совершенствовать умение играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b> Совершенствовать умение проявлять самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении</p>
--	--	---

	<p>движений. Поощрять самостоятельные игры. Продолжать упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b>  <b>Катание на велосипеде.</b>  Продолжать развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p>
МАЙ	<p><b>Основные движения:</b>  <b>Ходьба.</b>  Совершенствовать умение ходить по одному, по два (парами); с выполнением заданий: с приседанием, поворотом, в разных направлениях: по прямой, по кругу, враспынную.  Совершенствовать умение ходить с выполнением заданий: обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  Продолжать совершенствовать умение медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Бег</b>  Продолжать совершенствовать умение бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b>  Продолжать совершенствовать умение ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), сохраняя равновесие;  Совершенствовать умение ходить по ребристой доске;  Продолжать совершенствовать умение ходить по бревну боковым приставным шагом.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b>  Совершенствовать умение бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).  Продолжать развивать умение бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), учить ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b>  Совершенствовать умение ползать под веревкой, дугой, высотой 40 см  Развивать умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).</p> <p><b>Прыжки.</b>  Совершенствовать умение прыгать с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию,  Развивать умение прыгать в длину с места на расстоянии не менее 40 см.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Совершенствовать умение находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Продолжать совершенствовать умение выполнять знакомые, ранее выученные</p>

	<p>упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> Продолжать совершенствовать умение переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;</p> <p>Продолжать совершенствовать навык вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b> Продолжать совершенствовать умение сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);</p> <p>Продолжать совершенствовать умение поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> Совершенствовать умение приседать, обхватывая колени руками и наклоня голову; захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя; ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b> Продолжать совершенствовать умение играть в подвижные игры со сложными правилами, с измененными видами движений.</p> <p>Продолжать развивать умение играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b> Продолжать совершенствовать умение проявлять самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с велосипедами.</p> <p>Продолжать развивать навыки лазания, ползания; Совершенствовать ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> <b>Катание на велосипеде.</b> Совершенствовать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</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)**

**2024-2025 оқу жылы**

Дене шынықтыру жетекшісі: Щербина О.Л.

Ақтөбе – 2024 ж.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**  
**организованной деятельности на 2024-2025 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 2024 – май 2025 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.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<b>Основные движения:</b> <b>Ходьба.</b> Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, координация движений рук и ног. <b>Равновесие.</b> Ходить между линиями (расстояние 15 см), по линии, веревке, по доске; перешагивать через набивной мяч (5-6 шт.) с разными положениями рук. <b>Бег.</b> Бег в колонне по одному; в рассыпную; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе в течении 1 – 1,5 минуты. <b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 м. между предметами. Ползание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

	<p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой; с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево; в длину с места (не менее 70 см.).</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание.</b> Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м). Бросать мячи друг другу снизу, бросать вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза).</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание и смыкание.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положения руки вниз. Размахивать руками вперед-назад. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Кататься на трехколесном велосипеде, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
Октябрь	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, с изменением направления, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, руки в стороны. Перешагивать через рейки лестницы с разным положением рук.</p> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному; по кругу; со сменой ведущего. Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.</p>

	<p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 м. между предметами, по горизонтальной доске. Пролезать в обруч.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; с поворотом кругом, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см). Прыгать с высоты 20-25 см.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание.</b> Катать мячи, обручи друг другу, между предметами. Метать в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> 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>Спортивные упражнения.</b></p> <p>Кататься на трехколесном велосипеде, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
Ноябрь	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p>

	<p><b>Равновесие.</b> Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, повороты с мешочком на голове, с разным положением рук. Ходить по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному; змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпа.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо-влево. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезть через гимнастическую скамейку (бревно).</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать ноги вместе, ноги врозь., на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание.</b> Метать предметы в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м.) с расстояния 1,5 м. Бросать мячи из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 м.)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнение для рук и плечевого пояса.</b> Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Снимать и надевать лыжи при помощи взрослого.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
Декабрь	<b>Основные движения:</b>

**Ходьба.** Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, координация движений рук и ног.

**Равновесие.** Ходить между линиями (расстояние 15 см), по линии, веревке, по доске; перешагивать через набивной мяч (5-6 шт.) с разными положениями рук.

**Бег.** Бег на носках, в колонне по одному, враспынную, с разными заданиями.

**Ползание, лазанье.** Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 м. между предметами. Ползание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

**Прыжки.** Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой; с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево; в длину с места (не менее 70 см.).

**Катание, метание, ловля, бросание.** Катать мячи, обручи друг другу между предметами. Перебрасывать мяч двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствие (с расстояния 2 м.)

**Построение, перестроение.** Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестраиваться в звенья по два, равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положения руки вниз. Размахивать руками вперед-назад. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

**Упражнения для туловища.** Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Катать друг друга на санках.

**Упражнения для ног.** Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.

**Спортивные упражнения.** Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.

**Подвижные игры.** Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.

**Самостоятельная двигательная активность.** Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с

	<p>учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
<p>Январь</p>	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, в чередовании с изменением направления, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, руки в стороны. Перешагивать через рейки лестницы с разным положением рук.</p> <p><b>Бег.</b> Бег с высоким подниманием колен, в колонне по одному, змейкой, с разными заданиями.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 м. между предметами, по горизонтальной доске. Пролезать в обруч.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; с поворотом кругом, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см). Прыгать с высоты 20-25 см.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание.</b> Бросать мячи друг другу снизу, бросать вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза). Метать в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед. Поворачиваться со спины на живот. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину; поочередно поднимать и опускать прямые ноги. Приподнимать обе ноги из положения сидя. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катать друг друга на санках. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. Передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно</p>

	<p>относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
Февраль	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, повороты с мешочком на голове, с разным положением рук. Ходить по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p><b>Бег.</b> Бег мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, врассыпную; бегать с разными заданиями.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо-влево. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезать через гимнастическую скамейку (бревно).</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать ноги вместе, ноги врозь., на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание.</b> Метать предметы в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м.) с расстояния 1,5 м. Бросать мячи из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 м.)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p>

	<p><b>Спортивные упражнения.</b> Кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
Март	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, координация движений рук и ног. <b>Равновесие.</b> Ходить между линиями (расстояние 15 см), по линии, веревке, по доске; перешагивать через набивной мяч (5-6 шт.) с разными положениями рук.</p> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному, врассыпную, змейкой, с выполнением заданий. Бег на носочках, с высоким подниманием колен.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползание по гимнастической скамейке. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой; с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево; в длину с места (не менее 70 см.).</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание.</b> Катать мячи, обручи друг другу между предметами. Перебрасывать мяч двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствие (с расстояния 2 м.)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание. Повороты направо, налево, кругом.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положения руки вниз. Размахивать руками вперед-назад. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p>

	<p><b>Упражнения для туловища.</b> 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.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Скользить по ледяной дорожке самостоятельно.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
Апрель	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, в чередовании с изменением направления, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, руки в стороны. Перешагивать через рейки лестницы с разным положением рук.</p> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному; по кругу; со сменой ведущего. Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 м. между предметами, по горизонтальной доске. Пролезать в обруч.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; с поворотом кругом, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см). Прыгать с высоты 20-25 см.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание.</b> Метать предметы в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м.) с расстояния 1,5 м. Бросать мячи из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 м.)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание. Повороты направо, налево, кругом.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p>

	<p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Кататься на трехколесном велосипеде, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
<p>Май</p>	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). В колонне по одному, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, повороты с мешочком на голове, с разным положением рук. Ходить по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p><b>Бег.</b> Бег врассыпную; с разными заданиями; Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты. Бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо-влево. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезть через гимнастическую скамейку (бревно).</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать ноги вместе, ноги врозь., на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыгать с короткой скакалкой.</p>

	<p><b>Катание, метание, бросание, ловля.</b> Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м). Перебрасывать мяч двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствие (с расстояния 2 м.)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам. Размыкание и смыкание. Повороты направо, налево, кругом.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> 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.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Кататься на трехколесном велосипеде, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
--	--

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



**Дене тәрбиесі бойынша перспективтік жоспарлау**  
**Перспективное планирование занятий**  
**по физическому воспитанию**  
**(группы предшкольной подготовки)**  
**2024-2025 оқу жылы**

Дене шынықтыру жетекшісі: Щербина О.Л.

Ақтөбе – 2024 ж.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**  
**организованной деятельности на 2024-2025 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 2024 – май 2025 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	<b>Основные движения:</b> <b>Ходьба.</b> Ходить в колонне по одному; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе. <b>Равновесие.</b> Ходить с перешагиванием через предметы. По канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу). <b>Бег.</b> В колонне по одному; высоко поднимая колени; с разной скоростью – медленно, быстро. В среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты. На дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой. <b>Ползание, лазанье.</b> Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами с чередованием с ходьбой. Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая мяч головой. Пролезать в обруч разными способами. <b>Прыжки.</b> На месте; с продвижением вперед на расстояние 3-4 метра; в высоту с места; через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед. <b>Бросание, ловля, метание.</b> Бросать мяч вверх и ловить двумя руками; перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2 метра). Метать мешочки с песком на расстояние 2-2,5 метра.

	<p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову.</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Выполнять упражнение с элементами стретчинга.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки; переступать на месте без отрыва носков от опоры. Приседать, обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Кататься на трехколесном велосипеде, на самокате.</b> Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Элементы баскетбола.</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p>
Октябрь	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону, на носках, на пятках, на внутренней</p>

и внешней стороне стоп, боком, в разном темпе.

**Равновесие.** Ходить с перешагиванием через предметы. Ходить по ограниченной поверхности приставным шагом. Ходить по скамейке, перешагивая кубики.

**Бег.** Враспышную, в колонне по одному, с преодолением препятствий. В среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.

**Ползание, лазанье.** Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с бегом. Перелезать через несколько предметов подряд. Пролезать в обруч разными способами.

**Прыжки.** Прыжки вокруг себя. Из обруча в обруч на расстоянии 40 см на одной и на двух ногах; перепрыгивать через шнуры. Спрыгивать с высоты; запрыгивать на возвышение до 20см.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх и ловить одной рукой (правой и левой поочередно). Прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд.

**Построение, перестроение.** Строиться в колонну по одному, по два; в шеренгу. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо переступанием.

**Музыкально-ритмические движения.**  
Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Разводить руки в стороны, поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.

**Упражнения для туловища.** Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола.

**Силовые упражнения.** 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).

**Упражнения для спины.** Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз).

**Упражнения для ног.** Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков от опоры. Приседать, вынося руки вперед. Выпад в сторону.

**Спортивные упражнения.**

**Кататься на трехколесном велосипеде, на самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо, влево.

**Спортивные игры.**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

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

	<p>предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p>
Ноябрь	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, высоко поднимая согнутую в колене ногу, между предметами, с остановкой по сигналу, в разном темпе, изменением направления движения.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча на каждый шаг из руки в руку перед собой или за спиной. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p><b>Бег.</b> Бег враспынную, с преодолением препятствий, «змейкой» между расставленными в одну линию предметами. Непрерывный 1,5-2 минуты.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая мяч головой. Пролезать в обруч разными способами.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра).</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Метать асыки в цель на расстояние 2-2,5 метра. Вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, по два; в шеренгу. Перестроение в колонну по двое. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево переступанием.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, поднимая за спиной сцепленные руки.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p>

	<p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке.</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Выполнять упражнение с элементами стретчинга.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки. Приседать, вынося руки вперед. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту. Знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> <b>Элементы баскетбола.</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p>
Декабрь	<p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба.</b> Ходьба в колонне по одному; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп с остановкой по сигналу взрослого; с поворотом в другую сторону; с изменением положения рук.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках. По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному, «змейкой» между расставленными в одну линию предметами. Бег врассыпную; с разной скоростью – медленно, быстро.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, в чередовании с ходьбой. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки вокруг себя. С продвижением вперед; на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра). Перепрыгивать через линии попеременно на правой и левой ноге.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Бросать мяч через шнур и ловить двумя руками. Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, по два; в шеренгу. Перестроение в колонну</p>

по двое. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево прыжком.

**Музыкально-ритмические движения.** Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью». Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.

**Упражнения для туловища.** Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

**Силовые упражнения.** 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).

**Упражнения для спины.** Ползать на животе с помощью рук (3 метра).

**Упражнения для ног.** Выполнять 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени. Выпад вперед.

**Спортивные упражнения.** Прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

**Спортивные игры.**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закачивать ее в ворота.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

**Самостоятельная двигательная активность.**

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.

<p>Январь</p>	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в колонне по одному, по двое, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, с перешагиванием через предметы; с поворотом в другую сторону. Ходьба приставными шагами вперед.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить с перешагиванием через предметы; по ребристой поверхности.</p> <p><b>Бег.</b> Врассыпную; в колонне по одному, по двое; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами. С разной скоростью – медленно, быстро.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> На четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая мяч головой; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезать в обруч разными способами. Лазать по гимнастической стенке с переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p><b>Прыжки.</b> С продвижением вперед; по прямой; на двух ногах между предметами (расстояние 4м).</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Бросать мяч вверх и ловить одной рукой (правой и левой поочередно). Прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, по два; в шеренгу. Перестроение в колонну по двое. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Повороты кругом переступанием.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью».</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, поднимая за спиной сцепленные руки.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке.</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз).</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки. Выполнять 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени. Выпад в сторону.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Катание на санках.</b> Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p>
---------------	--

	<p><b>Скольжение.</b> Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.</p> <p><b>Ходьба на лыжах.</b> Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Элементы баскетбола.</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Элементы хоккея.</b> Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закачивать ее в ворота.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p>
Февраль	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить в колонне по одному, по двое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, с перешагиванием через скакалку, между кеглями.</p> <p><b>Равновесие.</b> Кружение парами, держась за руки. Ходить с перешагиванием через предметы. По канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу).</p> <p><b>Бег.</b> Бег враспынную, парами, с преодолением препятствий. С разной скоростью – медленно, быстро.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Переползать через препятствие. Перелезть через несколько предметов подряд. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра).</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Метать асыки в цель на расстояние 2-2,5 метра. Вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, по три; в шеренгу. Перестроение в колонну по трое. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Повороты кругом прыжком.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p>

	<p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед; сидя, стоя на коленях.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову (в паре, один ребенок сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз).</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Ползать на животе с помощью рук (3 метра).</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Поднимание на носки. Выполнять 2-3 полуприседания подряд. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Катание на санках.</b> Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p> <p><b>Скольжение.</b> Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.</p> <p><b>Ходьба на лыжах.</b> Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Элементы баскетбола.</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Элементы хоккея.</b> Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закачивать ее в ворота.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p>
Март	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в колонне по три; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, с поворотом в другую сторону; в разном темпе. Ходьба враспынную.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить с перешагиванием через предметы. Ходить по ограниченной поверхности приставным шагом. Ходить по скамейке, перешагивая кубики.</p>

		<p><b>Бег.</b> Бег врассыпную; высоко поднимая колени, в колонне по двое. В среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой и бегом; по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Пролезать в обруч разными способами.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки вокруг себя. Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 см. на одной и двух ногах; запрыгивать на возвышение до 20 см., спрыгивать с высоты; перепрыгивать через шнуры.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Бросать мяч через шнур и ловить его одной рукой (правой и левой поочередно). Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, по три; в шеренгу. Перестроение в колонну по трое. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоны вперед. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать прямые ноги вперед махом вися на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Ползать на животе с помощью рук (3 метра).</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки. Приседать, обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> <b>Элементы баскетбола.</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p>
--	--	---

	<p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p>
Апрель	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, с перешагиванием через шнуры, между кеглями.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча на каждый шаг из руки в руку перед собой или за спиной. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p><b>Бег.</b> Враспынную; в колонне по одному, по двое; высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая мяч головой. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезать в обруч разными способами.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте; на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); Из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд. Метать мешочки с песком.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, по три; в шеренгу. Перестроение в колонну по трое. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимание руки вверх-назад одновременно, попеременно. Поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Повороты влево, вправо, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову (в паре, один ребенок сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз).</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Выполнять упражнение с элементами стретчинга.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки. Приседать, опираясь руками о колени. Захватывание и</p>

	<p>перемещение пальцами ног мелких предметов. Выпад в сторону.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Кататься на трехколесном велосипеде, на самокате.</b> Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> <b>Элементы баскетбола.</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p>
Май	<p><b>Основные движения:</b> <b>Ходьба.</b> Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, с перешагиванием через предметы; с поворотом в другую сторону; в разном темпе; в рассыпную.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить с перешагиванием через предметы; по ребристой поверхности.</p> <p><b>Бег.</b> Бег парами; с преодолением препятствий в естественных условиях. Непрерывный бег 1,5-2 минуты; пробегание отрезков (20 метров) на скорость до обозначенного места. На дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Переползать через препятствие; лазать по гимнастической стенке с переходом от одной стенки к другой.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки по прямой (расстояние 6 метров); 6-8 метров. Через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. Метать асыки в цель на расстояние 2-2,5 метра. Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров)</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, по два, по три; в шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на</p>

	<p>вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед)</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать прямые ноги вперед (махом), вися на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Выполнять упражнения с элементами стретчинга.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки. Выполнять 2-3 полуприседания подряд. Приседать, опираясь руками о колени. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Кататься на трехколесном велосипеде, на самокате.</b> Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> <b>Элементы баскетбола.</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками. Создавать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p>
--	---