

Келісілді

«Балапан» МДҰ МКҚК

Әдіскері


С.Х. Байдавлетова

Бекітемін
«Балапан» МДҰ МКҚК
менгерушісі
Ж.К. Бриманбаева



Ұйымдастырылған іс-ірекеттің дене шынықтыруға арналған перспективалық
жоспары 2022-2023 оқу жылы
«Балдырған» кіші тобы

Дене шынықтыру жетекшісі: А.Т. Мурзабаков

Бадамша ауылы

Организовано на 2022-2023 учебный год на основе типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения перспективный план действий организация образования ГККП до "Балапан"

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана сентябрь 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
		4 лет	3лет	2 лет
Сентябрь	Физическая культура	<p>«Вставай» Основные упражнения: Упражнения стоя в кружке по одному. Упражнения на равновесие и прыжки. Ожидаемый результат: учить находить свое место в кружке. Практикуйте прыжки, отталкиваясь от пола с тем же акцентом, что и обе ноги. Обучение умению сохранять равновесие. Ресурсы мешки с песком</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Учить выполнять упражнения в игровой форме с словесными инструкциями (имитация движений животных) с визуальной ориентацией. Ходить. Формирование навыков свободной ходьбы и бега путем выполнения определенных задач: ходить по очереди, одна за другой, с поднятыми коленями, координировать движения рук и ног, меняя направление, сохраняя</p>	<p>Ходить. По кругу в разных направлениях и в заданном направлении, держа руки в разных положениях, держась за руки друг друга, ходя на цыпочках, останавливаясь на отметке и двигаясь по зигзагообразной ленте, меняя темп небольшой группой и всей группой</p>

			интервал, по кругу, держась за руки, держась за веревку, останавливаясь, ходя, поворачиваясь, "змейка", вращая предметы пройти, выйти на горку и спуститься с горки	
--	--	--	--	--

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана октябрь 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
Октябрь	Физическая культура	4 лет	3лет	2 лет
		<p>подъем на 50см может проходить под веревкой, двигаясь вперед с правой и левой стороны. 2.через 4-5 линий может прыгать в длину из ор - ны (расстояние между линиями 40-50см). 3.бревно может балансировать с верхом.</p>	<p>Бег. Бег плавно, на цыпочках, по очереди, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: прямо, по кругу, «змейкой», брызгами; выполняя определенные задания: бег с остановкой, бег по указанному месту по сигналу; меняя темп, быстро (до 10-20 метров), в медленном темпе без остановки (В течение 50-60 секунд) бег. Ритмические упражнения. Выполнение знакомых, ранее изученных упражнений и движений в сопровождении музыки.</p>	<p>Цель: по кругу двигают руками по разным позам.</p>

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана ноябрь 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
		4 лет	3лет	2 лет
ноябрь	Физическая культура	Цель: подъем 50см может проходить под веревкой, двигаясь вперед с правой и левой стороны. 2.через 4-5 линий может прыгать в длину из ор - ны (расстояние между линиями 40-50см). 3.бревно может балансировать с верхом. Ожидаемый результат: ползет вперед справа и слева под веревкой, прыгает в длину с места через 4-5 линий, балансирует над бревном.	Основные жесты: Катание, метание,выбивание. Метание предметов на расстояние правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м), метание мяча снизу двумя руками в горизонтальную цель, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 метра) в область груди. Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, из стороны в сторону (вместе или поочередно); складывать предметы из одной руки в другую, поднимать их вперед, назад, поднимать над головой; хлопать руками перед собой или над головой, отведя назад;	Бег. Плавно, рассеянно, в заданном направлении, в разных темпах, останавливаясь между предметами, на цыпочках,по знаку, один за другим (до 20 метров), разделяясь на небольшую группу и бегая всей группой; бегая без остановки в течение 30-40 секунд, меняя направление, разбрызгиваясь, переход от ходьбы к бегу и наоборот.

			вытяните руки вперед, из стороны в сторону, ладонями вверх, поднимите, опустите руки, двигайте пальцами, сожмите и откройте пальцы рук.	
--	--	--	---	--

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана декабрь 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
		4 лет	3 лет	2 лет
декабрь	Физическая культура	умение выстраиваться, ходить, бегать по залу, находить свое место и правильно стоять, правильно выполнять общеразвивающие упражнения и основные двигательные упражнения	Основные жесты: Упражнения для груди: передача мяча друг другу над головой (назад и вперед), поворот в сторону (влево - вправо); поворот налево, направо (в сидячем положении); подъем и опускание ног, движение ног (в положении лежа на спине); сгибание и разгибание ног (вместе и поочередно), скручивание из положения лежа на спине, лежание из положения лежа на спине и наоборот; приседание с поднятыми плечами и вытянутыми руками из стороны в сторону (в положении лежа на спине).	Ползание, лазание. Вдоль ограниченной равнины, наклонной доски, дуги, гимнастической ползание из-под скамейки, из-под различных предметов: веревки до цели в четвереньках (опираясь ладонями, коленями). Восхождение на модуль высотой 10 сантиметров, площадью 50 x 50 сантиметров.

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана январь 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
		4 лет	3 лет	2 лет
январь	Физическая культура	Владеет навыками движения в разных направлениях, прыжков вперед и бросков мяча правой и левой рукой.	Упражнения для ног: подъем на ступни, опускание ступней вперед, опускание ступней из стороны в сторону, назад; вытянув руки вперед, полусидя, держа колени руками, голову вниз, поочередно сгибая колени и поднимая ноги; держа мешки с песком в руках, ступайте вспомогательным шагом по палке, валику (диаметром 6-8 сантиметров).	Катание, метание. На цели на расстоянии 0,5-1,5 метра двумя руками, разными способами в разных исходных положениях (вниз, вверх); сидя и стоя, скатывать мячи на расстояние 0,5-1,5 метра под различными предметами, скатывать мячи друг в друга.

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана февраль 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
		4 лет	3лет	2 лет
февраль	Физическая культура	выстраиваться, ходить, бегать по залу, находить свое место и уметь правильно стоять, правильно выполнять общеразвивающие упражнения и основные двигательные упражнения.	Самостоятельная двигательная активность Развитие самостоятельности, активности и творчества детей в выполнении движений. Мотивация к самостоятельной игре с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, труда, ловкость, скорость, умение выразительно выполнять движения.	Прыжок. Прыгать на двойных ногах стоя на месте, прыгать на двойных ногах (10-15 сантиметров), продвигаясь вперед, прыгать с высоты 10 - 15 сантиметров, прыгать с трамплина, лежащего на полу, с ленты (2 веревки, уложенные бок о бок) учит

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана март 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
март	Физическая культура	4 лет	3лет	2 лет
		Упражнения для развития и укрепления предплечий рук, мышц плечевого пояса. Поднимите руки вперед, вверх, в обе стороны; скрестите руки на груди и напишите в обе стороны. Отведите руки назад; сгибайте и пишете их, хлопайте в ладоши, размахивайте руками вперед и назад, сгибайте и разгибайте пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и сгибательных свойств позвоночника. Поворачивая направо-налево, давая стоящему (сидящему) рядом человеку предметы в руках. Наклонитесь	Умеет ходить по нарисованной линии, соблюдая интервал, не мешая друг другу.	Умеет сохранять равновесие в беге, останавливаясь во время бега, меняя направление.

		<p>вперед и в обе стороны. Поочередно сгибать и записывать ноги, сидя на полу. Подъем и опускание ног в положении лежа на спине. Встаньте на колени, встаньте и встаньте на пятки</p>		
--	--	---	--	--

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана апрель 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
		4 лет	3 лет	2 лет
апрель	Физическая культура	Катание, метание, выбивание. Метание предметов на расстояние правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м), метание снизу двумя руками в горизонтальную цель, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 метра) мяча от груди, метание правой и левой рукой в вертикальную цель (высота мишени-1,2 м) (расстояние 1-1, 5 м), расставляя и сидя, с расстояния 1,5-2 метра перекатывать мяч друг на друга, между предметами, в ворота. Метание мяча вверх, вниз-удар по полу (земле), выбивание.	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и ног. Ходьба на месте. Согните колени (удерживая предмет) левой (правой) ноги, стоя в исходном положении. Держась за перила, встаньте на цыпочки и потянитесь. Наклон пятки стопы вперед. Двигать ногами (сидя).	Умеет ползать между предметами, лазить по гимнастической стене

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана май 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности		
		4 лет	3 лет	2 лет
май	Физическая культура	Выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под присмотром взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения приобщение к проявлению благосклонности.	Умеет перекатывать мяч, сидя на земле и сохраняя равновесие по ленте шириной 5-7см.	Владеет навыками махания мячом двойной рукой, подбрасывая его вверх, отрывая от пола, чередуя удары двойной рукой по полу.