


Келісілді

«Балапан» МДҰ МКҚК

әдіскері

 Утешева А.А



Бекітемін
«Балапан» МДҰ МКҚК
менгерушісі

Биманбаева Ж.К

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің дене шынықтыруға арналған перспективалық
оқу жоспары 2024-2025 оқу жылы
«Жұлдыздар» аралас тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Мурзабеков А.Т

Организовано на 2024-2025 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 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
сентябрь	Физическая культура	4 лет	3лет
		«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	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 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 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
Октябрь	Физическая культура	4 лет	3лет
		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.	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.

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана ноябрь 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
ноябрь	Физическая культура	4 лет	3лет
		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; 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 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
декабрь	Физическая культура	4 лет	3лет
		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).

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана январь 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
январь	Физическая культура	4 лет	3лет
		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).

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана февраль 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
февраль	Физическая культура	4 лет	3лет
		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.

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»
Период создания плана март 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
март	Физическая культура	4 лет	3лет
		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 пишите 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 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	Умеет ходить по нарисованной линии, соблюдая интервал, не мешая друг другу.

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»

Период создания плана апрель 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
апрель	Физическая культура	4 лет	3лет
		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 колено (удерживая предмет) левой (правой) ноги, стоя в исходном положении. Держась за перила, встаньте на цыпочки и потянитесь. Наклон пятки стопы вперед. Двигать ногами (сидя).

Группа класс средняя группа «жұлдыздар»
Период создания плана май 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности	
май	Физическая культура	4 лет	3лет
		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.