



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
Детский сад «Арай»
Самаева М.С.
«31» августа 2022 год

***Перспективный план
по физической культуре
в средней группе «Болашақ»
на 2022- 2023 учебный год***

2022 – 2023 учебный год

Перспективный план организованной деятельности на 2022 – 2023 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организация образования – д/с «Арай»

Группа/класс - средняя группа «Болашак»

Возраст детей – 3 года

На какой период составлен план – 2022-2023 учебный год

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|----------|-----------------------------|---|
| Сентябрь | Физическая культура | <p>Задачи: совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p> <p>Основные движения: Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;</p> |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|-------|-----------------------------|------------------------------------|
| | | |

Физическая культура

Катание мяча в ворота (расстояние 2 м).

Подскоки на двух ногах (одна нога вперед, другая назад). Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м)

Задачи: Учить энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча. Закреплять умение последовательно менять положение ног в подскоке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Ползание на животе по гимнастической скамейке; подлезание под шнур. **Задачи:** Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; упражняться в подлезании под шнур.развивать координацию рук и ног, выносливость, умение согласовывать движения

Ползание под верёвку закрепленную на высоте 40 см. Катание мяча в ворота (расстояние 2,5 м.)

Задачи: Учить ползать на четвереньках под верёвку, не касаясь ее головой. Закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер.

Ходьба по шнуру, положенному по кругу.

Ползание на четвереньках на расстояние 6 метров, в сочетании с ползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см.

Задачи: Учить ходить по шнуру, положенному по кругу, сохраняя равновесие. Закреплять умение не задевать веревку при подлезании. Развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках.

Прыжки в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве **Задачи:** Учить детей прыжкам в высоту через шнур, развивать ориентировку в пространстве.развивать координацию рук и ног, выносливость, умение согласовывать движения.

Ходьба и бег в колонне по одному

Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Катание мячей друг другу (расстояние 2 м)

Задачи: Учить ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй, согласовывая свои действия с действиями других. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер.

Прыжки на месте с поворотами направо, налево

Ходьба и бег в колонне по одному. Ползание под 3-мя дугами (высота 40 см)

Задачи: Учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону. Закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колонне, соблюдая одинаковый темп движения. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами.

Лазанье по наклонной доске на четвереньках; бег с увёртыванием. **Задачи:** Учить детей лазанью по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать толерантность, дружелюбие, коллективизм, умение играть совместно.

| | |
|--|--|
| | <p>Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого</p> <p>Прыжки на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя.</p> <p>Задачи: Учить менять направление мяча при катании между предметами. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя.</p> <p>Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см</p> <p>Катание мяча между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.</p> <p>Задачи: Продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него. Закреплять умение легко подталкивать мяч пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами.</p> <p>Прыжки в высоту через шнур прямо и боком. Задачи: Упражнять детей в прыжках в высоту через шнур прямо и боком; развивать координацию движений, выносливость.</p> <p>Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком песка на голове (вес 400 грамм)</p> <p>Ползание на четвереньках на расстояние 8 метров, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см. Прыжки на месте с поворотами направо, налево.</p> <p>Задачи: Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки). Закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней. Упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево</p> |
|--|--|

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|--------|-----------------------------|---|
| Ноябрь | Физическая культура | <p>Задачи: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать. Закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы. Совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться.</p> <p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезании в обруч, быстром беге. развивать умение сохранять направление движения, ловкость, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку.</p> |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|----------|-----------------------------|--|
| Декабрь. | Физическая культура | <p>Задачи: Учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы. Закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук.</p> <p>Задачи: Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук. Упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам, сохранять равновесие, не выходить за пределы линий.</p> <p>Задачи: Учить детей ходить ступающим и скользящим шагом.развивать ловкость, выносливость, координацию движений;</p> <p>Задачи: Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук. Упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам, сохранять равновесие, не выходить за пределы линий.</p> |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|--------|-----------------------------|---|
| Январь | Физическая культура | <p>Задачи:Учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы.</p> |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|-------|-----------------------------|------------------------------------|
| | | |

| | | |
|----------------|----------------------------|--|
| Февраль | Физическая культура | <p>Задачи: Учить правилам игры в футбол. развивать ловкость, гибкость, координацию движений. Воспитывать интерес к занятию физкультурой. Учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередуя шаг, согласовывать движения рук и ног. Упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении . Учить выполнять приставной шаг вправо, без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо. Закреплять умение ритмично перешагивать через рейки приподнятой лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу.</p> |
|----------------|----------------------------|--|

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|--------------|------------------------------------|---|
| Март | Физическая культура | <p>Задачи: Учить энергично отталкиваться от поверхности скамейки и мягко приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании. Закреплять умение выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом. Упражнять в перешагивании через рейки приподнятой лестницы, с высоким подниманием колен и сохранением ровной осанки. Учить прыжкам через короткую скакалку. Развивать силу, ловкость. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. Учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение сохранять равновесие после прыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Игра: «Птички и кошка» Координация, ориентировка в пространстве.</p> |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|--------------|------------------------------------|---|
| | | |

| | | |
|---------------|----------------------------|---|
| Апрель | Физическая культура | <p>Задачи: Учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз. Закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Упражнять в последовательном перепрыгивании через 3 предмета, высотой 10 см.</p> <p>Задачи: Учить метанию предметов в вертикальную цель правой и левой рукой; Развивать глазомер, ловкость. Воспитывать бережное отношение друг к другу.</p> <p>Задачи: Упражнять детей прыгать через короткую скакалку; Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию движений</p> |
|---------------|----------------------------|---|

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|--------------|------------------------------------|---|
| Май | Физическая культура | <p>Задачи: Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задевать предметы. Закрепить выполнение невысоких прыжков, отталкиваясь носками обеих ног. Закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни, развивать выносливость. Закрепить катание на велосипеде, разворот, повороты вправо, влево. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать бережное отношение друг к другу.</p> |