



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

*Перспективный план
по физической культуре
в старшей группе «Непоседы»
на 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**

Организации образования: детский сад «Арай»

Группа/класс: старшая группа «Непоседы»

Возраст детей: дети 4 года

На какой период составлен план - 2022-2023 учебный год

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|----------|-----------------------------|--|
| Сентябрь | Физическая культура | <p>Общеразвивающие упражнения. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p>Основные движения Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом. Обычный бег. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения, физ минутки Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением Спортивные упражнения с мячом, обручем Элементы спортивных игр Обучать умению играть в кегли. Выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра</p> <p>Самостоятельная двигательная активность Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Совершенствовать навыки аккуратной еды, пользования столовыми приборами. Выполнение гигиенических процедур: умывание, причесывание, мытье рук с мылом, пользование носовым платком</p> |

| | | |
|----------------|------------------------------------|--|
| Октябрь | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности. |
| | Физическая культура | <p>Основные движения. Формировать навыки равновесия: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад.</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение делать подряд 4–5 полуприседаний.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p>Навыки самообслуживания Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p> |

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

| | | |
|--------|---------------------|---|
| Ноябрь | Физическая культура | <p>Формирование здорового образа жизни воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> |
|--------|---------------------|---|

| | | |
|---------|-----------------------------|--|
| Декабрь | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности. |
| | Физическая культура | <p>Основные движения. Формировать навыки ползания: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролетать в обруч. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение в упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на санках с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> |
|--|---|

| | | |
|---------------|------------------------------------|--|
| Январь | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности. |
| | Физическая культура | <p>Основные движения. Формировать навыки прыжков: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см). Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Упражнения для ног Развивать умение переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на санках с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|----------------|------------------------------------|--|
| Февраль | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
| | Физическая культура | <p>Основные движения. Развивать умение катать мячи, обручи друг другу между предметами. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет.</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых</p> <p>Формирование здорового образа жизни Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> |

| | | |
|-------------|------------------------------------|--|
| Март | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
| | Физическая культура | <p>Основные движения. Развивать умение бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых</p> <p>Формирование здорового образа жизни Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> |

| | | |
|---------------|------------------------------------|--|
| Апрель | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
| | Физическая культура | <p>Основные движения. Развивать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестраиваться в звенья по два, по три,</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> |
|--|--|

| | | |
|------------|------------------------------------|--|
| | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
| Май | Физическая культура | <p>Основные движения. Развивать умение выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p>Упражнения для ног Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Навыки самообслуживания Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> |
|--|--|--|

