



***«Непоседы» ортаңғы тобының дене тәрбиесінен
2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің
перспективалық жоспары***

***Перспективный план организованной деятельности по физической
культуре средней группы «Непоседы»
на 2023-2024 учебный год***

2023-2024 оқу жылы

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: сентябрь 2023 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Формировать умение ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий: взявшись за руки, с перешагиванием через предметы положенные на пол.</p> <p>Совершенствовать умение бегать обычно, на носках, в разных направлениях: по прямой, по кругу, с выполнением определенных заданий, с изменением темпа</p> <p>Совершенствовать умение прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние, вокруг предметов и между ними, с касанием подвешенного предмета рукой.</p> <p>Совершенствовать умение ползать в прямом направлении, между предметами, вокруг них, лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться.</p> <p>Развивать физические качества бросать предметы на дальность, в горизонтальную цель двумя руками снизу, катать мяч друг другу с расстояния, бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Формировать умение ходить по наклонной доске, по бревну боковым приставным шагом, по дощечкам положенным на расстоянии, по ребристой доске.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: октябрь 2023 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Формировать умение ходить с высоким подниманием колен, по одному, с выполнением заданий: держась за веревку, с остановкой, приседанием, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p>Совершенствовать умение ходить в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, с выполнением определенных заданий, с остановкой, бегать по сигналу в указанное место.</p> <p>Совершенствовать умение прыгать на месте, с продвижением вперед на расстояние, через линию, в длину с места на расстоянии.</p> <p>Совершенствовать умение ползать в прямом направлении, между предметами, вокруг них, лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться.</p> <p>Развивать физические качества бросать предметы на дальность, в горизонтальную цель двумя руками снизу, катать мяч друг другу с расстояния, бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Формировать умение ходить по наклонной доске, по бревну боковым приставным шагом, по дощечкам положенным на расстоянии, по ребристой доске. Формировать умение к построению друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам).</p> <p>Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: ноябрь 2023 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Ходьба. Ходить обычно, на носочках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами)</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30см)</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5м)</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4-6 м.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах</p> <p>Построение, перестроение: Построение друг за другом</p> <p>Ритмические упражнения. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно).</p> <p>Упражнения для туловища. Передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), поворотом в стороны (вправо-влево)</p> <p>Упражнения для ног: Поднимать носки, выставлять ногу вперед, назад, сторону.</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай» вводить в игры сложные правила, изменяя виды движения.</p> <p>Играть в подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: декабрь 2023 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Ходьба. Ходить в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», в рассыпную.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по веревке.</p> <p>Бег. Бегать в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», в рассыпную.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м)</p> <p>Ползание, лазанье: ползать между предметами</p> <p>Прыжки: Прыгать из круга в круг</p> <p>Построение, перестроение: Построение рядом с друг другом</p> <p>Ритмические упражнения. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p>Упражнения для туловища. Поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя)</p> <p>Упражнения для ног: приседать, вытягивая руки вперед</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай» вводить в игры сложные правила, изменяя виды движения. Играть в подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять самостоятельные игры с колясками.</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга, съезжать с невысокой горки.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: январь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Ходьба. Ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросание предмета в вертикальную цель (высота мишени 1,2м)</p> <p>Ползание, лазанье: ползание вокруг предметов</p> <p>Прыжки: Прыгать вокруг предметов и между ними.</p> <p>Построение, перестроение: Обучать умению находить своё место в строю</p> <p>Ритмические упражнения. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: хлопать руками перед собой или над головой, за спиной.</p> <p>Упражнения для туловища. Поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине)</p> <p>Упражнения для ног: Приседать обхватывая колени руками и наклоняя голову</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай» вводить в игры сложные правила, изменяя виды движения. Играть в подвижные игры. Самостоятельная двигательная активность. Поощрять самостоятельные игры с автомобилями.</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга, съезжать с невысокой горки.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: февраль 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Ходьба. Ходить с выполнением заданий: с остановкой.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке.</p> <p>Бег. Бегать с выполнением определенных заданий: бегать с изменением темпа: в быстром (до 10-20м)</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы в вертикальную цель (высота мишени 1,2м)</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать по доске</p> <p>Прыжки: Прыгать с высоты 15-20см</p> <p>Построение, перестроение: Обучать умению находить своё место в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p>Ритмические упражнения. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями.</p> <p>Упражнения для туловища. Сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе)</p> <p>Упражнения для ног: захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить на палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом.</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай» вводить в игры сложные правила, изменяя виды движения. Играть в подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять самостоятельные игры с</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга, съезжать с невысокой горки.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: март 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Ходьба. Ходить с выполнением заданий: с приседением.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10см одна от другой,</p> <p>Бег. Бегать с изменением темпа: в быстром (до 10-20м)</p> <p>Катание, бросание, ловля. бросать предметы правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м)</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать между предметами положенной на пол</p> <p>Прыжки: с касанием подвешенного предмета рукой</p> <p>Построение, перестроение: Обучать умению находить своё место в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p>Ритмические упражнения. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх.</p> <p>Упражнения для туловища. Прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).</p> <p>Упражнения для ног: ходить по палке</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай» вводить в игры сложные правила, изменяя виды движения. Играть в подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять самостоятельные игры с</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга, съезжать с невысокой горки.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: апрель 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Ходьба. Ходить с выполнением заданий: поворотом, обходить предметы.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по ребристой доске.</p> <p>Бег. Бегать без остановки в медленном темпе (в течении 50-60с)</p> <p>Катание, бросание, ловля. Катать мя друг другу с расстояния 1,5-2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами в ворота.</p> <p>Ползание, лазанье: лазать по лестнице</p> <p>Прыжки: Прыгать вверх с места стоя. Построение, перестроение: Обучать умению находить своё место в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p>Ритмические упражнения. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения для ног: Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай» вводить в игры сложные правила, изменяя виды движения. Играть в подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять самостоятельные игры с</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга, съезжать с невысокой горки.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Группа дошкольной организации средней группы «Непоседы»

Возраст детей: 3 года

Месяц: май 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>Ходьба. Ходить с выполнением заданий:медленно кружиться в обе стороны.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по ребристой доске.</p> <p>Бег. Бегать без остановки в медленном темпе (в течение 50-60с</p> <p>Катание,бросание,ловля. Бросать мяч вверх,вниз об пол (землю),ловить его.</p> <p>Ползание,лазание:влезать на гимнастическую стенку и спускаться (1-1,5метра). Прыжки: прыгать в длину с места не менее 40см</p> <p>Построение,перестроение:Обучать умению находить свое место в строю,в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога,по зрительным ориентирам)</p> <p>Ритмические упражнения. Выполнять знакомые,ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <p>Упражнения для туловища. Прогибаться,приподнимая плечи,разводя руки в стороны (из положения лежа на животе)</p> <p>Упражнения для ног:Поочередно поднимать и опускать ноги,согнутые в коленях</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм,учить детей соблюдать правила,координировать движения,ориентироваться в пространстве,действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай» вводить в игры сложные правила,изменяя виды движения. Играть в подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять самостоятельные игры с</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на санках.Катать друг друга,сезжать с невысокой горки.</p>