



*«Болашақ» ересек тобының дене тәрбиесінен*

*2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің  
перспективалық жоспары*

*Перспективный план организованной деятельности по физической  
культуре старшей группы «Болашақ»*

*на 2023-2024 учебный год*

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: сентябрь 2023 года

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности   |
| Физическая культура         | Формировать умение ходить на пятках, внешней стороне стопы, мелким и широким шагом, боковым шагом, бегом, прыжками, координацией движений рук и ног. Совершенствовать умение бегать в носках; бегать с поднятием колен вверх, по одному в колонне, по кругу, со змеей, рассеянно, с различными заданиями, бегать со скоростью и замедлением. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах, на двух ногах, с шагом вперед на расстояние 2-3 метра, поворотами вправо, влево, в круг; прыгать: ноги вместе, ноги отдельно, на одной ноге, короткие прыжки со скакалкой. Совершенствовать умение подниматься по прямой между предметами, на горизонтальной доске, гимнастической скамье на животе, на обручах, попеременно подниматься вверх-вниз по гимнастической стене. Развитие физических качеств катание мячей, вставка между предметами обручей, бросание предметов в горизонтальную цель, вертикальную цель с расстояния 1,5 метра, бросание мячей друг другу снизу, за головой и их удержание. Между линиями (15 сантиметров) |

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: октябрь 2023 года

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности   |
| Физическая культура         | <p>Формировать умение ходить на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Совершенствовать умение бегать на носках; мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, бег с ускорением и замедлением темпа, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Совершенствовать умение прыгать на месте на двух ногах, в длину с места, прыгать с коротко скакалкой. Совершенствовать умение ползать на четвереньках по прямой на расстояние, по гимнастической скамейке на животе, лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Развивать физические качества катать мячи, обручи друг другу между предметами, перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия; мяч вверх и ловить его двумя руками. Формировать умение ходить сохраняя равновесие между линиями, по доске, гимнастической скамейке, бревну, через набивной мяч с разными положениями рук. Формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> |

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: ноябрь 2023 года

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности   |
| Физическая культура         | <p><b>Ходьба:</b> Ходьба на пятках, внешней стороной стопы, шагом, вспомогательным шагом из стороны в сторону (вправо и влево), ходить по очереди по очереди, чередуя ходьбу с бегом, прыжком, меняя направление и</p> <p>ходьба с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров).</p> <p><b>Бег:</b> бег на цыпочках, колени подняты вверх, шаг за шагом.</p> <p><b>Ползание, лазание:</b> ползание по прямому направлению между предметами на расстоянии до 10 метров.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжки на двойных ногах, стоя на месте, прыжки на двойных ногах с шагом вперед на расстояние 2-3 метра</p> <p><b>Метание, катание, ловля, бросание:</b> перекатывание между предметами мячей, обручей друг на друга</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Выстраиваться по очереди, выстраиваться рядом друг с другом и выстраиваться в круг.</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнение знакомых, ранее изученных упражнений и движений в сопровождении музыки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Поднятие руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, в очереди)</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверху, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм.</p> |

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: декабрь 2023 года

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности  |
| Физическая культура         | <p><b>Ходьба:</b> Ходить на пятках</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить между линиями (расстояние 15см) по линии</p> <p><b>Бег:</b> бегать на носках</p> <p><b>Ползание, лазание:</b> ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10м между предметами.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3раза в чередовании с ходьбой)</p> <p><b>Метание, катание, ловля, бросание:</b><br/>:катать мячи, обручи друг другу между предметами</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в калонну по одному, в шеренгу, круг</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b><br/>поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверху, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках: кататься с горки</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> |

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: январь 2024 года

| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности   |
|-----------------------------|--|
| Физическая культура         | <p><b>Ходьба:</b> Ходить мелким и широким шагом</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по веревке</p> <p><b>Бег:</b> бегать по кругу</p> <p><b>Ползание, лазание:</b> ползать по горизонтальной доске</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на двух ногах</p> <p><b>Метание, катание, ловля, бросание:</b> метать предметы в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м)</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> перестраиваться в звенья по два, три, равнение по ориентирам.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b><br/>Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.<br/>Упражнения туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад.<br/>Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4-5 полуприседаний.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках: кататься с горки</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).</p> |

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: февраль 2024 года

| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности   |
|-----------------------------|--|
| Физическая культура         | <p><b>Ходьба:</b> Ходить в колонне по одному</p> <p><b>Равновесие:</b> повороты с мешочком на голове,руки в стороны</p> <p><b>Бег:</b> бегать с разными заданиями:бег с ускорением</p> <p><b>Ползание, лазание:</b> ползать на четвереньках,опираясь на стопы и ладони,подлезать под веревку,поднятую на высоту 50см правым и левым боком вперед</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на двух ногах</p> <p><b>Метание,катание,ловля,бросание:</b>бросать мячи друг другу снизу</p> <p><b>Построение,перестроение:</b> перестраиваться в звенья по два,по три.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые,разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b><br/>Упражнения для рук и плечевого пояса. Выполнять круговые движения руками,в согнутых локтях.В положениях руки вниз,руки на пояс,руки перед грудью,согнутыми в локтях.</p> <p>Упражнения туловища. Стоя,ноги вместе и врозь,наклоняться вперед,доставать пальцами носки ног,класть и поднимать предметы.</p> <p>Упражнения для ног.приседать,держа руки на поясе,отводя руки в стороны,разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b>Катание на санках: кататься с горки,катать друг друга</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре,осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> |

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: март 2024 года

| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности  |
|-----------------------------|---|
| Физическая культура         | <p><b>Ходьба:</b> ходить в чередовании с прыжками</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить между линиями (расстояние 15см)</p> <p><b>Бег:</b> бег с ускорением и замедлением темпа,со сменой ведущего,в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты</p> <p><b>Ползание, лазание:</b> подлезать под веревку,поднятую на высоту 50см правым и левым боков вперед</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать через 4-5 линии (расстояние между линиями 40-50см)</p> <p><b>Метание,катание,ловля,бросание:</b>бросать мячи друг другу из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра)</p> <p><b>Построение,перестроение:</b>повороты направо,налево,кругом</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> : выполнять знакомые,разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b><br/>Упражнения для рук и плечевого пояса. В положениях руки в стороны,вперед сжимать и разжимать кисти,вращать их,сводить и разводить пальцы,вытягивать их.<br/>Упражнения туловища.приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.<br/>Упражнения для ног.Сгибать ноги в колене,выпрямлять вперед,снова сгибать и опускать.Оттягивать носки,сгибать стопу. Сбирать пальцами ног веревку.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре,осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> |

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: апрель 2024 года

| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности  |
|-----------------------------|---|
| Физическая культура         | <p><b>Ходьба:</b> ходить с изменением направления, темпа</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук</p> <p><b>Бег:</b> бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Ползание, лазание:</b> лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать с высоты 20-25 см в длину с места</p> <p><b>Метание, катание, ловля, бросание:</b> перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия с расстояния 2 метра</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> повороты направо, налево, кругом</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b><br/>Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать.<br/>Упражнения туловища. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет.<br/>Упражнения для ног. Стоя, захватывать пальцами пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном или трехколесном велосипеде</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> |

Дошкольная организация: Детский сад "Арай"

Взрослая группа» Болашак"

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: май 2024 года

| Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности   |
|-----------------------------|--|
| Физическая культура         | <p><b>Ходьба:</b> Координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие:</b> бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Бег:</b> бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой</p> <p><b>Ползание, лазание:</b> перелезть через бревно, гимнастическую скамейку</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыгать с короткой скакалкой</p> <p><b>Метание, катание, ловля, бросание:</b> мяч вверх и ловит его двумя руками (3-4 раза подряд)</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> размыкание и смыкание</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b><br/>Упражнения для рук и плечевого пояса. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.<br/>Упражнения туловища. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.<br/>Упражнения для ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном или трехколесном велосипеде</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> |