

КЕЛІСІЛДІ  
«Арай» балабақшасының  
әдіскері  
 Тяглая И.А.



БЕКТІЛДІ  
«Арай» балабақшасының  
менгерушісі  
Самаева М.С.  
02.09.2024 жылы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде «SABA – 16» ЖШС «Арай» балабақшасы ортаңғы «Непоседы» тобының 2024–2025 оқу жылына арналған дене шынықтыру нұсқаушысының перспективалық жоспары**

**Перспективный план инструктора физической культуры на 2024 – 2025 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения средней группы «Непоседы» ТОО «SABA – 16» детский сад «Арай»**

**Дошкольная организация:** детского сада «Арай»

**Группа дошкольной организации средней группы:** «Непоседы»

**Возраст детей:** 3 года

**Месяц:** сентябрь 2023 год

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<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

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<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><b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носочках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами)</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 см)</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м)</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4-6 м.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> Построение друг за другом</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно).</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), поворотом в стороны (вправо-влево)</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> Поднимать носки, выставлять ногу вперед, назад, сторону.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении 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
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», в рассыпную.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по веревке.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», в рассыпную.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м)</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать между предметами</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыгать из круга в круг</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> Построение рядом с другом</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса: переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя)</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> приседать, вытягивая руки вперед</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять самостоятельные игры с колясками.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках. Катать</p>

друг друга, съезжать с невысокой горки.

**Дошкольная организация:** детского сада «Арай»

**Группа дошкольной организации средней группы:** «Непоседы»

**Возраст детей:** 3 года

**Месяц:** январь 2024 год

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

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.

**Спортивные упражнения.** Катание на санках. Катать друг друга, съезжать с невысокой горки.

**Дошкольная организация:** детского сада «Арай»

**Группа дошкольной организации средней группы:** «Непоседы»

**Возраст детей:** 3 года

**Месяц:** февраль 2024 год

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить с выполнением заданий: с остановкой.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по прямой дорожке.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать с выполнением определенных заданий: бегать с изменением темпа: в быстром (до 10-20м)</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы в вертикальную цель (высота мишени 1,2м)</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать по доске</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыгать с высоты 15-20см</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> Обучать умению находить своё место в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса: вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе)</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить на палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять самостоятельные игры с</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> 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

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить с выполнением заданий: с приседением.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по дощечкам положенным на расстоянии 10см одна от другой,</p> <p><b>Бег.</b> Бегать с изменением темпа: в быстром (до 10-20м)</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м)</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать между предметами положенной на пол</p> <p><b>Прыжки:</b> с касанием подвешенного предмета рукой</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> Обучать умению находить своё место в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса: вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе).</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> ходить по палке</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять самостоятельные игры с</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> 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

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
--	---

<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить с выполнением заданий: поворотом, обходить предметы.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по ребристой доске.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать без остановки в медленном темпе (в течении 50-60с)</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Катать мяч друг другу с расстояния 1,5-2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами в ворота.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> лазать по лестнице</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыгать вверх с места стоя.</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> Обучать умению находить своё место в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <p><b>Упражнения для туловища. Упражнения для ног:</b></p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>Поощрять самостоятельные игры с</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> 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

<p><b>Организованна</b></p>	<p><b>Задачи организованной деятельности</b></p>
-----------------------------	--

<b>я деятельность</b>	
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить с выполнением заданий:медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по ребристой доске. <b>Бег.</b> Бегать без остановки в медленном темпе (в течение 50-60с</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> влезать на гимнастическую стенку и спускаться (1-1,5метра).</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать в длину с места не менее 40см</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> Обучать умению находить свое место в строю,в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога,по зрительным ориентирам)</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе)</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять самостоятельные игры с</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках.Катать друг друга,съезжать с невысокой горки.</p>