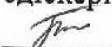


КЕЛІСІЛДІ  
«Арай» балабақшасының  
әдіскері  
 Тяглая И.А.



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  
Ересек «Фиксики» 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  
старшей группы «Фиксики»  
ТОО «SABA – 16» детский сад «Арай»**

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

**Старшая группа** «Фиксики»

**Возраст детей:** 4 лет

**Месяц:** сентябрь 2024 год

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<p>Формировать умение ходить в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, с изменением направления движения, приставными шагами вперед.</p> <p>Совершенствовать умение бегать в рассыпную, парами, в колонне по одному, с преодолением препятствий, с разной скоростью до обозначенного места.</p> <p>Совершенствовать умение прыгать на месте, с продвижением вперед на расстояние, из обруча в обруч на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, через высоты, запрыгивать на возвышение до 20 см.</p> <p>Совершенствовать умение ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, ползать по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелезать через несколько предметов подряд.</p>

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

**Средняя группа:** «Фиксики»

**Возраст детей:** 4 лет

**Месяц:** октябрь 2024 год

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<p>Формировать умение ходить на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу.</p> <p>Совершенствовать умение бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, с преодолением препятствий, с разной скоростью до обозначенного места.</p> <p>Совершенствовать умение прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, перепрыгивать через шнуры, вокруг себя.</p> <p>Совершенствовать умение ползать на четвереньках в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p>Развивать физические качества бросать мяч одной рукой, метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>Формировать умение на равновесия ходить с перешагиванием через предметы, по ограниченной поверхности приставным шагом, перешагивая кубики; по канату боком, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Формировать умение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p>

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

**Старшая группа:** «Фиксики»

**Возраст детей:** 4 лет

**Месяц:** ноябрь 2024 год

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить в колонне по одному.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить с перешагиванием через предметы</p> <p><b>Бег:</b> бегать в рассыпную</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Прыжки:</b> Прыжки на месте</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> бросать мяч вверх</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному</p> <p><b>Музыкально ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Разводить друг другу мяч над головой (назад и вперед)</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать и опускать туловище лежа на спине.</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз)</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках.</p>

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

**Старшая группа:** «Фиксики»

**Возраст детей:** 4 лет

**Месяц:** декабрь 2024 год

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить по двое ,по трое</p> <p><b>Равновесие:</b> по ограниченной поверхности приставным шагом</p> <p><b>Бег:</b> бегать по двое</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> переползать через препятствия</p> <p><b>Прыжки:</b> с продвижением вперед на расстояние 3-4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> прокатывать мяч между предметами</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по два, три, в шеренгу.</p> <p><b>Музыкально ритмические движения.</b> Соглосовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову»</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать и опускать туловище лежа на спине.</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Выполнять 2-3 полуприседаний подряд.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катать друг друга на санках,кататься на санках с горки по одному и по двое.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Старшая группа: «Фиксики»

Возраст детей: 4 лет

Месяц: январь 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p><b>Ходьба.</b> Ходить на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп</p> <p><b>Равновесие:</b> по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p><b>Бег:</b> бегать высоко поднимая колени</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках, (расстояние 3-4 метра)</p> <p><b>Прыжки:</b> по прямой (расстояние 6 метров)</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> прокатывать мяч между предметами</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> равнение в колонне на вытянутые руки вперед</p> <p><b>Музыкально ритмические движения.</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову».</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову.</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Перекатываться вперед назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз)</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Приседать, вынося руки вперед</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Ходьба на лыжах</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Старшая группа: «Фиксики»

Возраст детей: 4 лет

Месяц: февраль 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить с перешагиванием через предметы, боком</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить на скамейке, перешагивая кубики</p> <p><b>Бег:</b> бегать с преодолением препятствий в естественных условиях</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках толкая мяч головой</p> <p><b>Прыжки :</b> прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра)</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> бросать мяч о стену и ловить двумя руками</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> равнение в колонне на вытянутые руки вперед</p> <p><b>Музыкально ритмические движения.</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь)</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5-6раз)</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге.</p>

Дошкольная организация: детского сада «Арай»

Старшая группа: «Фиксики»

**Возраст детей:** 4 лет

**Месяц:** март 2025 год

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения</p> <p><b>Равновесие:</b> по скамейке с переключением на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности.</p> <p><b>Бег:</b> Бегать с разной скоростью-медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами.</p> <p><b>Прыжки :</b> 6-8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 420см на одной и на двух ногах.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (1,5-2метра)</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны.</p> <p><b>Музыкально ритмические движения.</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5-6раз)</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6раз)</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Приседать обхватывая колени руками и прогибая голову</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Ходьба на лыжах. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.</p>

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

**Старшая группа:** «Фиксики»



**Возраст детей:** 4 лет

**Месяц:** апрель 2025 год

<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить с изменением направления движения, враспынную.</p> <p><b>Равновесие:</b> По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><b>Бег:</b> Бег на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Пролезать в обруч разными способами</p> <p><b>Прыжки :</b> перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4метра)</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> сториться в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны</p> <p><b>Музыкально ритмические движения.</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5-6раз)</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Выполнять упражнения с элементами стретчинга</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Выпад вперед, в сторону.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Ходьба на лыжах. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.</p>

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

**Старшая группа:** «Фиксики»

Возраст детей: 4 лет

Месяц: май 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
<b>Физическая культура</b>	<p><b>Ходьба.</b> Ходить приставными шагами вперед.</p> <p><b>Равновесие:</b> Кружение парами, держась за руки.</p> <p><b>Бег:</b> Бегать на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p><b>Прыжки :</b> Запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров)</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p><b>Музыкально ритмические движения.</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать прямые ноги вперед (махом) висая на руках на гимнастической стенке (5-6 раз)</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде, самокате.</p>