**Бекітемін:**
**«Ақмола облысы білім басқармасының Көкшетау қаласы бойынша білім бөлімін жанындағы Көкшетау қаласының «Арай» бөбекжайы» МКҚК меңгерушісі**
**Н.Ж.Курмашева**

**2024-2025 оқужылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Перспективный план организованной деятельности для физической культуры на 2024-2025 учебный год**

Группа: №4 «Ертегілер әлемі» средняя группа

Возраст детей: 3 лет

Сентябрь месяц,

Инструктор по физической культуре: Есимов Ануарбек Оралбекович

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| СЕНТЯБРЬ | Физическая культура | |
| | 1 неделя | |
| | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстоянии 4м; | |
| | Ходьба в колонне по одному , в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Прыжки на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой. | |
| | Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6м; | |
| | 2 неделя | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; ходьба по ребристой доске, ползание по гимнастической скамейке на животе,подтягиваясь руками. | |
| | Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку. Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед на расстояние 2 м; | |
| | 3 неделя | |
| | Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедленнием темпе. Катание мяча друг другу из положения стоя (расстояние 1,5);прыжок вверх с касанием предмета головой. | |
| | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.Прыжки на месте с поворотами направо-налево, вперед-назад. | |
| | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени прямом | |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| ОКТЯБРЬ | Физическая культура | |
| | 1 неделя | |
| | | 1. Продолжайте учить ходить в ряд. Продолжить обучение работе на пресс на гимнастической скамье |
| | | 2. Продолжайте учить бегу на короткие дистанции. Продолжайте учиться перепрыгивать предметы, сохраняя равновесие. Продолжайте учить закатывать мяч в лунку, в ворота. |
| | | 3. На свежем воздухе<br>Продолжайте учить прыжкам с места. Чтобы стоять в очереди, научитесь стоять снова, изменив структуру очереди. |
| | 2 неделя | |
| | | 1. Продолжать учить прыжкам, продвигаясь вперед на 3-4 м. Учить стоять в ряд один, два, три. |
| | | 2. Продолжать учить подбрасывать мяч от пола и ловить его двумя руками (4-5 раз). Продолжить обучение работе под гимнастической скамьей. |
| | | 3. На свежем воздухе<br>Продолжайте учить бегать парами. Продолжайте учиться плавать, выполняя движения ногами в положении лежа. |
| | 3 неделя | |
| | | 1. Продолжать учить бег подряд. Продолжайте учиться ходить вперед и назад на руках (ноги вытянуты на уровне тела). |
| | | 2. Продолжить обучение ходьбе на носочках и пятках. Учимся ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие |
| | | 3. На свежем воздухе<br>Продолжать учить ходьбе на носочках и пятках. Учимся ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. |
| | 4 неделя | |
| | | 1. Продолжать учить мяч кататься между предметами, расположенными в ряд. Обучение подъему на гимнастическую стенку с наклонным |

| | | |
|---|---|---|
| | | шагом и повторному спуску, удерживая шаг |
| | | 2. Продолжать учить подбрасыванию мяча вверх двумя руками. Езда на двухколесном велосипеде по кругу и по прямой. Учимся поворачивать направо и налево. |
| | | 3. На свежем воздухе<br>Стоять в очереди.<br>Учить стоять прямо с вытянутыми руками во время гребли. Отработка навыков движения в воде путем поворотов. |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| Ноябрь | Физическая культура | 1 неделя |
| | | |
| | | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.<br>Метание предметы в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой. |
| | | Ходьба в колонне по одному , в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.<br>Ходьба между двумя линиями (расстояние 15 см.), сохраняя равновесие, прыжки в длину с места.(не менее 70 см) |
| | | Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку.<br>Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно), прыжки ноги вместе, ноги врозь. |
| | 2 неделя | |
| | | Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5м.,ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. |
| | | Бросание мяча друг другу снизу( на расстоянии 1,5 метра) |
| | | Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| Декабрь | Физическая культура | 1 неделя |
| | | Бегать обычно,на носках,в колоне по одному,с одгой стороны площадки на другую,в разных направлениях:по прямой,по кругу, «змейкой»,врассыпную. |
| | | Бегать с выполнением определенных заданий:с остановкой,бегать по сигналу в указанное место;бегать с измененеием темпа:в быстром (до 10-20 метров),без остановки в медленном темпе(в течение 50-60 секунд). |
| | | Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. |
| | | 2 неделя |
| | | Катание,бросание,ловля.Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров),в горизантальную цель двумя руками снизу,от груди,правой и левой рукой(расстояние 1,5-2 метра). |
| | | Бросание мяча друг другу снизу( на расстоянии 1,5 метра) |
| | | Бросать мяч вверх,вниз об пол(землю),ловить его. |
| | | 3 неделя |
| | | Ползание,лазанье:Ползать в прямом направлении на расстояние 4-6 метров,между предметами,вокруг них,по доске,положенной на пол под веревку,другу,высатой 40 сантиметров,по наклонному модулю,через туннель. |
| | | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.<br>Прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад. |
| | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма.<br>Прыжки вверх с места с касанием предмета,<br>ходьба по ребристой доске, сохраняя равновесие , перешагивание через мягкие модули. |
| | | 4 неделя |
| | | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия. |
| | | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой.<br>Бросание вверх и ловля мяча, бросание мяча об пол и ловля мяча. |

| | | |
|---|---|---|
| | | музыку. |
| | 3 неделя | |
| | | Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. |
| | | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.<br>Прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад. |
| | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма.<br>Прыжки вверх с места с касанием предмета,<br>ходьба по ребристой доске, сохраняя равновесие , перешагивание через мягкие модули. |
| | 4 неделя | |
| | | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия. |
| | | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой.<br>Бросание вверх и ловля мяча, бросание мяча об пол и ловля мяча. |
| | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма; Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой.<br>Катание мяча между предметами, бросание мяча в цель. |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| | | |
| Январь | Физическая культура | |
| | 1 неделя | |
| | | 1. Продолжайте учить ходить в ряд. Продолжить обучение работе на пресс на гимнастической скамье |
| | | 2. Продолжайте учить бегу на короткие дистанции. Продолжайте учиться перепрыгивать предметы, сохраняя равновесие. Продолжайте учить закатывать мяч в лунку, в ворота. |
| | | 3. На свежем воздухе<br>Продолжайте учить прыжкам с места. Чтобы стоять в очереди, научитесь стоять снова, изменив структуру очереди. |
| | 2 неделя | |
| | | 1. Продолжать учить прыжкам, продвигаясь вперед на 3-4 м. Учить стоять в ряд один, два, три. |
| | | 2. Продолжать учить подбрасывать мяч от пола и ловить его двумя руками (4-5 раз). Продолжить обучение работе под гимнастической скамьей. |
| | | 3. На свежем воздухе<br>Продолжайте учить бегать парами. Продолжайте учиться плавать, выполняя движения ногами в положении лежа. |
| | 3 неделя | |
| | | 1. Продолжать учить бег подряд. Продолжайте учиться ходить вперед и назад на руках (ноги вытянуты на уровне тела). |
| | | 2. Продолжить обучение ходьбе на носочках и пятках. Учимся ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие |
| | | 3. На свежём воздухе<br>Продолжать учить ходьбе на носочках и пятках. Учимся ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. |
| | 4 неделя | |

| | | |
|---|---|---|
| | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма; Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой.<br>Катание мяча между предметами, бросание мяча в цель. |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| Февраль | Физическая культура | 1 неделя |
| | | |
| | | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. |
| | | Ходьба в колонне по одному , в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. |
| | | Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку |
| | | 2 неделя |
| | | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. |
| | | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. |
| | | Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под музыку.<br>Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой) |
| | | 3 неделя |
| | | Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. |
| | | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.<br>Катание мячей «змейкой» между предметами, поставленным в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга (длина ряда 6 м.) |
| | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма.Ползание в три обруча расположенные вертикально к полу, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь). |

| | | |
|---|---|---|
| | | 1. Продолжать учить мяч кататься между предметами, расположенными в ряд. Обучение подъему на гимнастическую стенку с наклонным шагом и повторному спуску, удерживая шаг |
| | | 2. Продолжать учить подбрасыванию мяча вверх двумя руками. Езда на двухколесном велосипеде по кругу и по прямой. Учимся поворачивать направо и налево. |
| | | 3. На свежем воздухе<br>Стоять в очереди.<br>Учить стоять прямо с вытянутыми руками во время гребли. Отработка навыков движения в воде путем поворотов. |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| Март | Физическая культура | |
| | 1 неделя | |
| | 1 занятие | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстоянии 4м; |
| | 2 занятие | Ходьба в колонне по одному , в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Прыжки на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой. |
| | 3 занятие | Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6м; |
| | 2 неделя | |
| | 1 занятие | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. |
| | 2 занятие | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; ходьба по ребристой доске, ползание по гимнастической скамейке на животе,подтягиваясь руками. |
| | 3 занятие | Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под музыку. Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед на расстояние 2 м; |
| | 3 неделя | |
| | 1 занятие | Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпе. Катание мяча друг другу из положения стоя (расстояние 1,5);прыжок вверх с касанием предмета головой. |
| | 2 занятие | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.Прыжки на месте с поворотами направо-налево, вперед-назад. |
| | 3 занятие | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени прямом направлении на расстояние 6 м;подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь). |

| | | |
|---|---|---|
| | 4 неделя | |
| | | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. |
| | | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.<br>Ползание в обруч, расположенный вертикально к полу; бросание вверх и ловля мяча. |
| | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.<br>Ходьба «змейкой» между предметами; прыжки в длину с места через две линии; |

| | | |
|---|---|---|
| | 4 неделя | |
| | 1 занятие | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; учить группироваться при лазании под шнур, перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. |
| | 2 занятие | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ползание «змейкой» между расставленными предметами, катание мячей через ворота с расстояния 1,5м. |
| | 3 занятие | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма;бросание мяча двумя руками от груди. |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| Апрель | Физическая культура | |
| | 1 неделя | |
| | 1 занятие | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстоянии 4м; |
| | 2 занятие | Ходьба в колонне по одному , в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Прыжки на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой. |
| | 3 занятие | Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6м; |
| | 2 неделя | |
| | 1 занятие | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. |
| | 2 занятие | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; ходьба по ребристой доске, ползание по гимнастической скамейке на животе,подтягиваясь руками. |
| | 3 занятие | Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под музыку. Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед на расстояние 2 м; |
| | 3 неделя | |
| | 1 занятие | Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедленнием темпе. Катание мяча друг другу из положения стоя (расстояние 1,5);прыжок вверх с касанием предмета головой. |
| | 2 занятие | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.Прыжки на месте с поворотами направо-налево, вперед-назад. |
| | 3 занятие | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени прямом направлении на расстояние 6 м;подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь). |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | 4 неделя | |
| | 1 занятие | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; учить группироваться при лазании под шнур, перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. |
| | 2 занятие | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ползание «змейкой» между расставленными предметами, катание мячей через ворота с расстояния 1,5м. |
| | 3 занятие | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма;бросание мяча двумя руками от груди. |

| Месяц | Организованная деятельность | Задачи организованной деятельности |
|---|---|---|
| Май | Физическая культура | |
| | 1 неделя | |
| | 1 занятие | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстоянии 4м; |
| | 2 занятие | Ходьба в колонне по одному , в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Прыжки на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой. |
| | 3 занятие | Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6м; |
| | 2 неделя | |
| | 1 занятие | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами. |
| | 2 занятие | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; ходьба по ребристой доске, ползание по гимнастической скамейке на животе,подтягиваясь руками. |
| | 3 занятие | Формирование навыка ритмичной ходьбы, развитие слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под музыку. Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед на расстояние 2 м; |
| | 3 неделя | |
| | 1 занятие | Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпе. Катание мяча друг другу из положения стоя (расстояние 1,5);прыжок вверх с касанием предмета головой. |
| | 2 занятие | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.Прыжки на месте с поворотами направо-налево, вперед-назад. |
| | 3 занятие | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени прямом направлении на расстояние 6 м;подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь). |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | 4 неделя | |
| | 1 занятие | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; учить группироваться при лазании под шнур, перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. |
| | 2 занятие | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ползание «змейкой» между расставленными предметами, катание мячей через ворота с расстояния 1,5м. |
| | 3 занятие | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма;бросание мяча двумя руками от груди. |