

Утверждаю

Заведующая ЦРД «Мир»



Перспективное планирование по организованной деятельности «Физическая культура»

В подготовительной группе на 2023-2024 учебный год

Группа «Букваешки»

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
Подготовительная группа
2023-2024 уч. год

№	Месяц	Задачи организованной деятельности	Количество часов
1	Январь	Продолжать учить спускаться с гимнастической лестницы по диагонали, переходить с пролета на пролет. Совершенствовать умение бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп. Упражнять в катании фитболов (мячей) в произвольном направлении. Развивать координационные способности, общую выносливость, навыки рационального дыхания.	1
		Упражнять в катании набивных мячей между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 80см друг от друга. Закреплять умение выполнять ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени с перелезанием через предметы. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве.	1
		Учить элементам хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Повышать тренированность и выносливость организма посредством выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость.	1
		Закреплять лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали. Упражнять в прыжках на двух ногах, ходьбе с мячом, зажатым между колен. Развивать ловкость и двигательную находчивость.	1
		Учить выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки. Продолжать упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках через предметы высотой 15см. Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание.	1
		Познакомить детей с ходьбой на лыжах, учить принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движений. Упражнять в ходьбе по лыжне ступающим шагом. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность.	1
		Учить менять направление движение в ходьбе и беге. Продолжать закреплять умение отталкивать мяч пальцами рук, ударять сбоку от ноги (баскетбол). Продолжать закреплять навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги перепрыгивать через 6 предметов высотой 15см. Развивать внимание, ловкость.	1
		Продолжать учить выполнять метание снежков в вертикальную цель, выполнять замах круговым маховым движением руки. Закреплять прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в беге между предметами, с преодолением препятствий. Развивать ловкость, силу, выносливость.	1
		Прививать интерес к зимним подвижным играм. Повышать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх –эстафетах, тренированность и выносливость организма посредством выполнения упражнений с постепенным наращиванием нагрузок. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость.	1

2	Февраль	Продолжать закреплять умение равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в беге широким и мелким шагом, ходьбе с изменением направления. Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание. Воспитывать выдержку, дисциплинированность, доброжелательное отношение друг к другу.	1
		Закреплять метания мяча через шнур, упражнять запрыгивать на возвышение до 20см. Развивать ловкость, силу, ориентировку в пространстве. Воспитывать коллективизм, организованность, уважительное отношение друг к другу.	1
		Прививать интерес к зимним видам спорта. Катание друг друга на санках, скользить по ледяным дорожкам. Знать основы техники безопасности и правила поведения на спортивной площадке. Развивать ловкость, силу, выносливость, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания в команде и соблюдать правила проведения эстафет.	1
		Упражнять в ползании между рейками лестницы, поставленной вертикально, развивать координацию движений рук и ног. Закреплять умение прокатывать фитбол «змейкой» между предметами, прыгать на хоп- фитболе между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания в команде и соблюдать правила проведения эстафет. Воспитывать дружбу, поддержку во время игр.	1
		Продолжать упражнять в метании предметов в вертикальную цель (расстояние 4 метра). Упражнять в прыжках на двух ногах через палки, положенные в ряд. Закреплять навыки ползания, развивать координацию движений рук и ног. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать патриотизм, активную гражданскую позицию, стремление прийти на помощь более слабым, умение подчинять свои интересы интересам команды.	1
		Учить выполнять ходьбу по лыжне скользящим шагом в обход ряда предметов. Совершенствовать умение как можно дольше скользить на одной ноге, выполнять приставные шаги на лыжах в сторону. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность.	1
		Продолжать совершенствовать метание предметов в горизонтальную цель. Упражнять в беге в медленном темпе, лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, прыжках в высоту с места. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать стремление прийти на помощь более слабым, умение использовать свой двигательный опыт, концентрировать внимание.	1
		Упражнять в равновесии- вбегать и сбегать по наклонной доске, балансировать на повышенной опоре. Совершенствовать умение выполнять замах слитно, посылать предмет в центр мишени. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания самостоятельно.	1
		Продолжать учить выполнять ходьбу на лыжах с выполнением заданий. Закреплять умение выполнять повороты, переступая на месте вокруг носков лыж на 180 градусов. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. Воспитывать интерес к зимним видам спорта.	1
		Развивать координацию движений рук и ног при ползании по пластуны. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, продолжать формировать умение сохранять динамическое равновесие. Совершенствовать умение выполнять бег между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания всей командой.	1

		Учить выбирать оптимальный способ ползания и подлезания под шестами, положенными в ряд, поднятыми на высоту 40-30-20см. Упражнять в прыжках вокруг шеста на одной ноге с продвижением вперед, совершенствовать умение не опускаться на всю стопу. Развивать аналитическое мышление, умение принимать нестандартное решение, ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к природе, выполнять задания индивидуально и подгруппами.	1
		Учить выполнять ходьбу по лыжне скользящим шагом в обход ряда предметов. Совершенствовать умение как можно дольше скользить на одной ноге, выполнять приставные шаги на лыжах в сторону. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность.	1
		Продолжать учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при ползании под арканами, поднятыми на высоту 40-30-20см, прыжках через аркан, поднятым на высоту 20- 30см. Упражнять в катании фитболов в разном направлении, развивать мелкую моторику. Закреплять умение перестраиваться в колонну по одному и по два в движении, согласовывать свои шаг с шагом ребенка в паре. Развивать умение использовать свой двигательный опыт, ловкость, силу, выносливость. Воспитывать внимание.	1
		Продолжать учить применять разные виды подлезания под аркан. Упражнять в беге под вращающимся арканом, ходьбе по аркану боковым приставным шагом разным способом. Закреплять умение выполнять фигурную ходьбу, согласовывать свои шаг с шагом других детей, перепрыгивать через аркан в момент прохождения под ногами. Развивать смелость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений.	1
		Продолжать учить выполнять ходьбу на лыжах с выполнение заданий. Закреплять умение выполнять повороты, переступая на месте вокруг носков лыж на 180 градусов. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. Воспитывать умение осознавать и уважать собственные нужды и взгляды	1
3	Март	Учить забрасывать мяч в корзину, направлять мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Продолжать формировать умение лазать по гимнастической лестнице по диагонали переходить с пролета на пролет, совершенствовать умение координировать движения рук и ног (переступать приставным шагом, перехватывать руками перекладины лестницы). Упражнять в ходьбе по наклонной доске; развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника. Воспитывать организованность, выдержку, самоконтроль	1
		Продолжать учить забрасывать мяч в корзину, направлять мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Продолжать упражнять в беге широким шагом. Продолжать закреплять умение по диагонали переходить с пролета на пролет. Развивать ловкость, выносливость, гибкость. Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми, сильными, помогать более слабым.	1
		Формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков колонны при выполнении различных передвижений. Продолжать развивать глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при ведении предметов клюшкой, выполнении ударов по шайбе, закатывать в ворота. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Стимулировать воспитанников вести здоровый образ жизни.	1
		Продолжать совершенствовать умение бросать мяч друг другу приемом из-за головы. Продолжать упражнять в беге широким шагом, в ходьбе по гимнастической скамейке, с переключением на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Формировать навыки самоконтроля движений и пространства, умения	1

		выполнять задания в группе. Воспитывать желание заниматься физической культурой самостоятельно, стремление быть лидером.	
		Продолжать учить выполнять бег с разной скоростью, развивать быстроту реакции, внимание. Совершенствовать умение катать мячи между предметами, бросать и ловить двумя руками с продвижением вперед. Закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе по узкой стороне скамейки. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать трудолюбие, взаимовыручку.	1
		Закрепить навыки прокатывания футбольного мяча правой и левой ногой по прямой. Продолжать закреплять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями; прыжках с мячом, зажатым между колен. Развивать ловкость, координацию движений, внимание, умение использовать свой двигательный опыт в командной игре. Воспитывать желание играть в спортивные игры со сверстниками, ЗОЖ, настойчивость, социальные навыки	1
		Учить впрыгивать на предметы высотой 15 см, энергично отталкиваться от пола, помогать своевременным взмахом рук. Закреплять навык ведения мяча одной рукой, дифференцировать силу удара по поверхности мяча, направлять движение мяча несколько в стороне от ноги. Продолжать закреплять бег широким шагом. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать привычку к занятиям спортом, ЗОЖ.	1
		Продолжать учить вести мяч о пол двумя руками, двигаясь по прямой. Упражнять в подлезании под аркан разными способами. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге под вращающимся арканом. Воспитывать толерантность, интерес к традиционным казахским играм.	1
		Закреплять умение выполнять ролевые действия в контексте движений народных игр. Совершенствовать навыки перестроения колонну, круг, шеренгу в соответствии с правилами игр. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту реакции. Формировать интерес к народным играм, воспитывать толерантность и уважительное отношение к традициям РК.	1
		Продолжать формировать навыки ходьбы с выполнением задания для рук, непрерывного бега в медленном темпе. Продолжать упражнять в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Развивать предметную ловкость - ползать с мячом между колен с опорой на ладони и ступни; прокатывать мяч одной и двумя руками; ходить с мячом, зажатым между ступнями	1
		Упражнять в прыжках с места в высоту (30см), продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега между предметами, ходьбы с перешагиванием через предметы. Упражнять в ходьбе по аркану боком приставным шагом с предметом на голове. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать коллективизм.	1
		Продолжать формировать навыки игры в баскетбол, ведения мяча двумя руками между предметами. Совершенствовать умение катать футбольные мячи правой и левой ногой в цель с расстояния 2 метра. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать привычку к занятиям спортом, ЗОЖ, желание быть лидером, дисциплинированность.	1
4	Апрель	Упражнять в катании футбольного мяча ногой, правильно оценивать направление движение мяча. Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между ног, с продвижением вперед на расстояние 2,5м. Продолжать формировать умение выполнять движения в паре; выполнять строевые упражнения. Развивать координацию движений и быстроту реакции, выносливость. Воспитывать мотивацию к З.О.Ж.	1

Учить перебрасывать мяч через натянутую веревку с последующей ловлей. Продолжать учить выполнять прыгивание на возвышение высотой 20 см. Упражнять в катании мяча в разном направлении одной рукой. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать интерес к урокам физической культуры.	1
Совершенствовать умение перепрыгивать через аркан в момент его прохождения под ногами игрока. Закреплять умение уворачиваться от летящего мяча, применяя разные тактики. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков. Воспитывать ценностное отношение друг к другу, позицию сотрудничества, толерантность.	1
Учить вести мяч двумя руками. Упражнять в равновесии, продолжать развивать умение перекладывать мяч перед собой и за спиной во время ходьбы по гимнастической скамейке. Развивать предметную ловкость, координацию движений. Воспитывать чувство коллективизма, дружбу.	1
Продолжать закреплять броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Совершенствовать умение выполнять бег в разном направлении. Развивать ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание. Воспитывать доброжелательность и толерантность.	1
Учить овладевать навыками игры в футбол в паре, останавливать мяч подошвой, попадать мячом в цель. Совершенствовать навыки перестроения колонну, круг, шеренгу. Развивать ловкость координационные способности, внимательность, организованность. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих, стремление к ЗОЖ.	1
Закреплять прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами. Продолжать совершенствовать умение выполнять бег в разном направлении. Развивать ловкость, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание. Воспитывать доброжелательность и толерантность.	1
Учить бросать мяч вдаль двумя руками приемом из-за головы, стоя в шеренге. Упражнять в беге, прыжках на двух ногах через палки, положенные на расстояние 40см одна от другой. Развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, соблюдать последовательность выполнения движений. Развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность.	1
Продолжать совершенствовать умение перепрыгивать через аркан в момент его прохождения под ногами игрока. Закреплять умение водить мяч вокруг предметов, закатывать мяч в ворота. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков. Воспитывать ценностное отношение друг к другу.	1
Упражнять в метании мяча в вертикальную цель, совершенствовать умение выполнять движение слитно, посылать предмет в центр мишени. Закреплять ходьбу с высоким подниманием колен, продолжать формировать умение сохранять динамическое равновесие, бег между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать интерес к спортивным играм.	1
Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно, спиной вперед, развивать умение сохранять динамическое равновесие. Продолжать совершенствовать прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. Развивать ловкость, выносливость. Формировать умение заниматься самостоятельно, выполнять точно указания педагога. Развивать координационные способности, выносливость.	1

		Продолжать учить овладевать навыками игры в футбол в паре, останавливать мяч подошвой, попадать мячом в цель. Совершенствовать навыки перестроения колонну, круг, шеренгу. Развивать ловкость координационные способности, внимательность, организованность. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих, стремление к ЗОЖ.	1
5	Май	Упражнять в прокатывании фитбола «змейкой» между предметами. Совершенствовать умение прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать ценностное отношение к культуре народа, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания в команде и соблюдать правила проведения эстафет.	1
		Учить бросать мяч о стену и ловить двумя руками. Упражнять в прыжках в глубину, спрыгивать с предметов на полусогнутые ноги, сохранять равновесие. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать организованность, дисциплинированность.	1
		Учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при подлезании под скакалками, поднятыми на высоту 40-50см. Упражнять в прыжках вокруг скакалки на одной ноге с продвижением вперед. Закреплять умение сохранять ровную осанку при ходьбе между скакалками, перешагивании через скакалки. Развивать аналитическое мышление, умение принимать нестандартное решение; ловкость, силу, выносливость. Воспитывает ответственность, навыки командной работы.	1
		Учить бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед. Совершенствовать умение выполнять подтягивание руками в ползании по гимнастической скамейке на животе. Продолжать упражнять в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Развивать умения концентрировать свое внимание, глазомер. Воспитывать организованность, дисциплинированность.	1
		Продолжать упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 4метра. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола, ловить мяч разведенными пальцами рук. Совершенствовать умение координировать движения рук и ног, развивать ловкость, выносливость, мускулатуру рук. Профилактика нарушения зрения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	1
		Продолжать формировать навыки игры в баскетбол: направлять движение мяча несколько в стороне от ноги, направлять мяч в корзину с одновременным разгибанием ног. Совершенствовать навыки броска мяча в кольцо, передаче друг другу двумя руками от груди.	1
		Учить перебрасывать мяч друг другу с расстояния 1,5-2 метра, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие.	1
		Учить метать мешочки с песком в цель. Совершенствовать умение выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок при беге в медленном темпе. Упражнять в прыжках в глубину, продолжать закрепление навыка спрыгивания с скамейки на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность, умение применять двигательный опыт в изменяющейся ситуации. Воспитывать организованность, целеустремленность.	1
		Продолжать учить овладевать навыками игры в футбол в паре, останавливать мяч подошвой, попадать мячом в цель. Совершенствовать навыки перестроения колонну, круг, шеренгу. Прививать интерес к спортивным играм. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	1

Упражнять бегать с разной скоростью – медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты. Совершенствовать прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра). Развивать физические качества, прививать интерес к физической культуре и спорту	1
Продолжать закреплять метание мяча в движущуюся цель с расстояния 3 метра. умение уворачиваться от летящего мяча. Совершенствовать умение выполнять бег в разном направлении. Развивать предметную ловкость, глазомер. Продолжать развивать интерес к народным играм. Воспитывать доброжелательность и проявлять активность в процессе выполнении движений	1
Продолжать совершенствовать умение перепрыгивать через аркан в момент его прохождения под ногами игрока. Закреплять умение уворачиваться от летящего мяча, применяя разные тактики. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков. Воспитывать ценностное отношение друг к другу, позицию сотрудничества, толерантность.	1