

Утверждаю _____
Заведующая Центром
Развития дошкольников «Mir»:
Жиембаева М.Б.



ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
по физической культуре
за 2024-2025 учебный год
подготовительная группа «Букваежки »

Актобе

Перспективный план организованной деятельности на 2024-2025 учебный год

Букваешки

Организации образования: Центр развития дошкольников «Мир»

Группа: «Букваешки» предшкольная группа

Возраст детей: 5 лет

На какой период составлен план: 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три, повороты на месте налево, направо; в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Прыжки: Подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, по прямой (расстояние 6 метров). Метание, ловля, бросание: Бросание мяча вверх двумя руками, через шнур, подбрасывание вверх и ловля двумя руками после отскока от пола (4–5 раз). Ползание, лазанье: Подлезание под шнур высотой 40 сантиметров, не касаясь руками пола, боком, ползание на животе по гимнастической скамейке, влезание на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек. Равновесие: Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу).

		Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Повороты вправо и влево; Элементы спортивных игр: Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;
Октябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками. Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами; приставными шагами вперед. Ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании; Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Прыжки: На двух ногах между предметами (расстояние 4 метра), на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра). Метание, ловля, бросание: Прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд, бросание мяча о стену и ловля двумя руками после отскока от пола; метание мешочка с песком. Ползание, лазанье: Подлезание под гимнастической скамейкой, подлезание под дугу (высота 50 сантиметров), подлезание под дугу (высота 50 сантиметров) с мячом в руках. Равновесие: По скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу. Элементы спортивных игр: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в

		определенную сторону.
Ноябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров. Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, виса на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три, повороты на месте налево, направо; в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью – медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5–2 минуты; Прыжки: Прыжки в высоту с места; перепрыгивание через шнуры, линии, прыжки попеременно на правой и левой ноге, спрыгивание с высоты, запрыгивание на возвышение до 20 сантиметров; Метание, ловля, бросание: Бросание асыка в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра). Ползание, лазанье: Пролезание в обруч (высота 50 сантиметров), влезание на наклонную лесенку, проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч, переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие: Ходьба с перешагиванием через предметы, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу). Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу.
Декабрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). Выполнение полуприседания (6–7 раз) приседания, выноса руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов. Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами; приставными шагами вперед. Ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании; Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы,

		"змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Прыжки: Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра), в высоту с места; перепрыгивание через шнуры, линии, прыжки попеременно на правой и левой ноге, спрыгивание с высоты, запрыгивание на возвышение до 20 сантиметров; Метание, ловля, бросание: Ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросание мяча и ловля двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров); Ползание, лазанье: Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола, пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, не касаясь верхнего края обода, в группировке. Равновесие: Ходьба по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения: Катание на санках. Катание на санках с горки по одному и по двое. Поднимание с санками на горку; Элементы спортивных игр: Хоккей. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.
Январь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой, хлопок перед собой и руки за спину, вращение кистями рук, сжатие и разжатие пальцев рук. Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков; Ходьба: Построение, перестроение. Повторение и совершенствование ранее изученных способов построения и перестроения. В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо. Бег: В колонне по одному с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира; непрерывный бег между предметами до 2 минут, на скорость, в рассыпную между кеглями. Прыжки: Прыжки через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки на месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 метров. Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от

		плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками; Ползание, лазанье: Прокатывание обручей и пролезание в них. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы. Равновесие: Ходьба по канату, шнуру с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу. Перестроение с расхождением и схождением в парах. Приставной шаг с приседанием "пружинка" с наклоном головы в стороны, движение рук вместе. Спортивные упражнения: Катание на санках. Торможение при спуске. Катание друг друга. Поднимание с санками на горку.
Февраль	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Сидя, повернуться и положить предмет позади себя, повернуться, взять предмет, лежа на спине: подъем ног вверх, движения ногами, как при езде на велосипеде, перевороты со спины на живот и обратно, прогибание и приподнимание плеч, разведение рук в стороны. Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, в рассыпную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой. Бег: Бег на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места, бег в колонне по одному в среднем темпе. Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, в высоту с разбега, в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком; Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками; Ползание, лазанье: Прокатывание обручей и пролезание в них. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы;

		Равновесие: Ходьба на повышенной опоре, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка"; Спортивные упражнения: Скольжение. Выполнение задания во время скольжения; ходьба на лыжах. Выбирание на горку ступающим шагом прямо, елочкой. Умение спускаться в низкой стойке, самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать и надевать лыжи, переносить лыжи под рукой.
Март	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Переступание приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни. Сгибание, выпрямление, вращение стоп. Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров). Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Ходьба: Построение, перестроение. Повторение и совершенствование ранее изученных способов построения и перестроения. В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо. Бег: Бег с перешагиванием через бруски, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость с переходом на бег без ускорения несколько раз, на скорость шеренгами, челночный бег, медленный бег по пересеченной местности; Прыжки: Прыжки в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком; Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками; Ползание, лазанье: Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз. Равновесие: Ходьба на повышенной опоре, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка"; Спортивные упражнения: Катание на санках. Торможение при спуске. Катание друг друга. Поднимание с санками на горку.
Апрель	Физическое	Общеразвивающие упражнения: Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого,

	развитие	придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров). Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков: Ходьба В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо. Бег: В колонне по одному с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира; непрерывный бег между предметами до 2 минут. Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, в высоту с разбега, в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком. Ползание, лазанье: Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы; Равновесие: Ходьба по канату, шнуру с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.
Май	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Переступание приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни. Сгибание, выпрямление, вращение стоп. Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров). Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков: Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, враспынную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой; Бег: Бег с перешагиванием через бруски, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость с переходом на бег без ускорения несколько раз, на скорость шеренгами, челночный бег, медленный бег по пересеченной местности; Прыжки: Прыжки через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки на месте и с продвижением вперед на расстояние 6–8 метров. Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля

		двумя руками; Равновесие: Ходьба по канату, шнуру с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки. Ходьба на повышенной опоре, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка"; Элементы спортивных игр: Футбол. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Вожделение мяча вокруг предметов. Закатывание мяча в ворота. Отбивание мяча о стену несколько раз, подряд. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде и самокате. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
--	--	--