

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

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
по физической культуре
за 2024-2025 учебный год
старшая группа «Миньоны»

Актобе

Перспективный план организованной деятельности на 2024-2025 учебный год

Миньоны

Организации образования: Центр развития дошкольников «Мир»

Группа: «Миньоны» средняя группа

Возраст детей: 3 лет

На какой период составлен план: 2024-2025 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета. Метание, ловля, бросание: Бросание мяча, занимая правильное исходное положение. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Элементы футбола: Прокатывание мяча в заданном направлении. Умение передавать мяч ногой друг другу. Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между

		предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове. Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.
Октябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Прыжки: Подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров; на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха). Метание, ловля, бросание: Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Элементы футбола: Прокатывание мяча в заданном направлении. Умение передавать мяч ногой друг другу; Ползание, лазанье: Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч. Равновесие: Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении в обе стороны, руки на поясе. Ходьба по ребристой доске. Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в

		разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.
Ноябрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево; вверх с места с касанием предмета. Метание, ловля, бросание: Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; Выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра. Ползание, лазанье: Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной скамейке. Равновесие: Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.
Декабрь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу

		вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минут, бег на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Прыжки: Подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров), с высоты 20–25 сантиметров; на одной ноге (примерно по 4–5 раз на правой и левой ноге). Прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2–3 раза с перерывами для отдыха). Метание, ловля, бросание: Бросание мешочки, занимая правильное исходное положение. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мешочек двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Элементы игры хоккей: Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Ползание, лазанье: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Равновесие: Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения: Катание на санках. Катание с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.
Январь	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук,

		лежа на животе. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей; Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад. Метание, ловля, бросание: Катание мячей, обручей. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра). Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения: Катание на санках. Умение кататься с горки; катать друг друга; Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно.
Февраль	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе. Поднимание поочередно согнутых ног в колене, ходьба по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку; собирать пальцами ног веревку, перекладывать с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;

		Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, враспынную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей; Прыжки: Прыжки вверх с места с касанием предмета, прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров, прыжки с высоты 20–25 сантиметров, в длину с места не менее 70 сантиметров, прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Метание, ловля, бросание: Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра; Ползание, лазанье: Подлезание под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Равновесие: Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения: Катание на санках. Умение кататься с горки; катать друг друга; Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно.
Март	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе. Основные движения: Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в

		колонне по одному и парами, в разных направлениях, враспынную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей; Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад. Прыжки на одной ноге. Прыжки с короткой скакалкой; Метание, ловля, бросание: Катание мячей, обручей. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра). Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.
Апрель	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Поднимание поочередно согнутых ног в колене, ходьба по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку; собирать пальцами ног веревку, перекладывать с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног. Основные движения: Ходьба: Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу; Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, враспынную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей; Прыжки: Прыжки вверх с места с касанием предмета, прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров, прыжки с высоты 20–25 сантиметров, в длину с места не менее 70 сантиметров, прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Метание, ловля, бросание: Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в

		горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра; Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.
Май	Физическое развитие	Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе. Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Ходьба с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную, приставным шагом вперед, в сторону. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу; Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей; Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад; прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Прыжки на одной ноге. Прыжки с короткой скакалкой; Метание, ловля, бросание: Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра; Ползание, лазанье: Подлезание под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50 сантиметров

		правым и левым боком вперед. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Катание на трехколесном велосипеде и самокате. Выполнение поворотов вправо, влево.
--	--	--