

Заведующая ТОО «АЛТЫН БАЛА & К»,
Детский сад «Алтын бала»



УТВЕРЖДАЮ

Расилова Г.Н.

**Перспективный план по физической культуре
на 2024-2025 учебный год на основе
Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и
Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения для
разновозрастной группы**

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на сентябрь месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала »

Период: Сентябрь 2024

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Равновесие: Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров) Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами Прыжки: Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с поворотами направо, налево, кругом; с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); Катание, метание, ловля, бросание: Катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), 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 Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг перестраиваться в звенья по два Ритмическая гимнастика: Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.. Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Ползание, лазание: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом,

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на октябрь месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала »

Месяц: Октябрь 2024

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Ходьба: Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп Равновесие: Ходить по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны) Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом Ползание, лазанье: Ползать по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Прыжки: Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой) Катание, метание, ловля, бросание: Катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра) Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на ноябрь месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала »
Месяц: Ноябрь 2024

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Основные движения Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом. Равновесие. Ходить по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Бег. Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске. Прыжки. Развивать умение прыгать 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, на месте с поворотами направо, налево, кругом. Катание, метание, бросание, ловля. Катать мячи, обручи друг другу между предметами, метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра), бросать мячи друг другу снизу и ловить его на расстоянии 1,5 метра. Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Спортивные упражнения. Кататься на трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на декабрь месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала »
Период: декабрь 2024

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Основные движения Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Равновесие. Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Бег. Развивать умение бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по гимнастической скамейке на животе. Прыжки. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Катание, метание, бросание, ловля. Катать мячи, обручи друг другу между предметами, метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра), бросать мячи друг другу снизу и ловить его (на расстоянии 1,5 метра). Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Спортивные упражнения. Кататься на трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на январь месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: январь 2025

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Основные движения Ходьба. Ходить в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие. Обучать умению перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Бег. Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты, бегать на 40–50 м со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье. Продолжить ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 м между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыжки. Развивать умение прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге: на правой и левой поочередно. Катание, метание, бросание, ловля. Катать мячи, обручи друг другу между предметами, метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра), бросать мячи друг другу снизу и ловить его (на расстоянии 1,5 метра). Построение, перестроение. Развивать умение построения в колонну по одному, в шеренгу, круг. Спортивные упражнения. Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на февраль месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: февраль 2025

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Ходьба: Ходить в чередовании с бегом, прыжками Равновесие: Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантимет Бег: бегать с разными заданиями: Со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1- 1,5 минуты Ползание, лазанье: Подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч Прыжки: Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); Катание, метание, ловля, бросание: Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра) Построение, перестроение: Равнение по ориентирам повороты направо, налево Спортивные упражнения: Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на март месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала »
Период: март 2025

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Ходьба: Ходит в чередовании с бегом, прыжками Равновесие: Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола Бег: Со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1- 1,5 минуты Ползание, лазанье: Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево Прыжки: Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); Катание, метание, ловля, бросание: Перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра) Построение, перестроение: Равнение по ориентирам повороты направо, налево Ритмическая гимнастика: Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на апрель месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала »
Период: апрель 2025

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Ходьба: Ходить с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног Равновесие: перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Бег: бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево Прыжки: прыгать с короткой скакалкой. Катание, метание, ловля, бросание: перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра) Построение, перестроение: размыкание и смыкание. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде: кататься на трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

организованной деятельности на май месяц 2024-2025 учебного года
разновозрастной группы ТОО «АЛТЫН БАЛА &К», детский сад «Алтын бала»
Период: май 2025

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Ходьба: Ходить с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног Равновесие: Перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Бег: Бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье: Перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки: Прыгать с короткой скакалкой. Катание, метание, ловля, бросание: Мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: Размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика: Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде: кататься на двухколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Подвижные игры: Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.