

Жауапкершілігі  
шектеулі серіктестік  
"МОНТЕССОРИЯ"  
балалар интеллектуалды және  
шығармашылық дамыту  
орталығы"



Товарищество с ограниченной  
ответственностью  
"МОНТЕССОРИЯ"  
"Центр интеллектуального и  
творческого развития  
Детей»

070018, Қазақстан Республикасы, Өскемен қаласы,  
Әуезов даңғылы, 10. Тел: +7-771-051-55-15  
e-mail: [montessoriya@gmail.com](mailto:montessoriya@gmail.com),  
[www.montessoriya/kz](http://www.montessoriya/kz)

070018, Республика Казахстан, город Усть-  
камногорск, проспект Ауэзова, 10.  
Тел: +7-771-051-55-15  
e-mail: [montessoriya@gmail.com](mailto:montessoriya@gmail.com)  
[www.montessoriya/kz](http://www.montessoriya/kz)

УТВЕРЖДАЮ:   
Директор ТОО « Центр интеллектуального и  
творческого развития детей «МОНТЕССОРИЯ»  
Мухаметкалиева Ж.З.



**Перспективный план по физической культуре на 2023-2024 учебный год на основе  
Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной  
программы дошкольного воспитания и обучения  
Предшкольная группа «Радуга» (5 лет)**

**Физинструктор Сағымғалиева НазираҚуанғанқызы**

Месяц	Задачи организованной деятельности
СЕНТЯБРЬ	<p><b>Основные движения:</b> Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>Самостоятельная двигательная активность: Создавать двигательную среду,</p>

	<p>насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни:</b> Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности.</p>
Октябрь	<p><b>Основные движения:</b> Равновесие: ходить 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), по скамейке с переключением на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч 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. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, 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. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни:</b> Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p>
Ноябрь	<p><b>Основные движения:</b> Бег: бегать в рассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «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; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Силовые упражнения. Ходить на руках (один</p>

	<p>ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни:</b> Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p>
Декабрь	<p><b>Основные движения:</b> Бег: бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «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; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни:</b> Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p>
Январь	<p><b>Основные движения:</b> Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе,</p>

	<p>подтягиваясь руками. Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра).</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни:</b> Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека.</p>
Февраль	<p><b>Основные движения:</b> Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p>

	<p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни:</b> Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека.</p>
Март	<p><b>Основные движения:</b> Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни:</b> Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p>
Апрель	<p><b>Основные движения:</b> Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p>

	<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни:</b> Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Май</p>	<p><b>Основные движения:</b> Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения:</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность:</b> Создать условия для</p>

самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

**Формирование здорового образа жизни:** Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.