

Согласовано

Методист КГКП «Ясли-детского сада
«Көкпекті-Толағайы»

 Назарханова Г.А.



Утверждаю
Заведующая КГКП «Ясли-детского сада
«Көкпекті-Толағайы»
 Толмбаева Ж.Б.

**Перспективный план по физической культуре группы «Ягодка» на 2022- 2023 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы
дошкольного воспитания и обучения**

Инструктор по физической культуре: Төкенов Е.А.

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) _Ясли-детский сад
«Көкпекті-Толағайы»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Повороты (вправо-влево), хлопки перед собой, поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Сгибание и разгибание ноги в колене (стоя на другой), в положении сидя на полу, приседание, шаги вперед, в стороны, назад, выставление ноги вперед, на пятку, сгибание (разгибание) стоп. Повороты туловища вправо-влево. Поднимание и опускание ног в положении лежа, на спине, одновременное движение руками и ногами. Наклоны вперед, в стороны, стоя на коленях. Основные движения: 1) ходьба стайкой за педагогом; ходьба с изменением темпа, с переходом на бег, по ориентиру (по периметру ковра, до веревочки); 2) бег обычный, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, друг за другом, непрерывно в течении 30-40 сек.;

		3) прыжки: подскоки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии 10-20 см.; 4) ползание на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, под дугой, 5) бросание, ловля, метание двумя руками (от груди, снизу вверх (без ловли), катание мяча друг другу; 6) равновесие ходьба по прямой дорожке, по гимнастической скамейке; перешагивание через предметы (высота 10-15 см) Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями, с действиями персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята); умение играть в игры с основными движениями (ходьба, бег); выразительно подражать действиям персонажей. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: упражнять умение садиться на трехколесный велосипед, держать руль, поворачивать в стороны. Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения, передавая эмоции.
--	--	--

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) Ясли-детский сад
«Көкпекті-Толағайы»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: октябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходить стайкой за взрослым в одном направлении; друг за другом за персонажем, взрослым; вставать в круг, взявшись за руки, ходить по кругу; ходить с высоко поднятыми коленями, мелким, широким шагом. Бегать по кругу, не натакивая друг на друга; бегать в прямом и круговом направлении (по ориентирам); бегать с изменением темпа движения. Ходить по ограниченной поверхности, удерживая равновесие; упражнять в умении держать равновесие; ходить между двумя линиями (25см); ходить между поставленными предметами. Прыгать, выполнять поскоки на месте; перепрыгивать через предметы на двух

	ногах; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; прыгать в длину с места. Ползать на четвереньках по прямой; ползать по прямой линии вдоль предметов; ползать между предметами, подлезать под шнур. Общеразвивающие упражнения. Без предмета: вытянуть руки вперед, махать как птички; вставать на носки, садиться на корточки; покачивания туловища в стороны; наклоны туловища в стороны; прыжки на двух ногах; прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза. Упражнения с предметами (кубики, мяч): по тому же алгоритму, что без предметов; прыжки выполняются без предметов, рядом с ними. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями, с действиями персонажей (летать, садиться, клевать, как воробушки по сигналам; игры на собирание рассыпанных предметов, не наталкиваясь друг на друга; игры с бегом по сигналу в одном направлении, врассыпную; умение играть в игры с основными движениями (ходьба, бег); выразительно подражать действиям персонажей. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: упражнять умение садиться на трехколесный велосипед, держать руль, поворачивать в стороны. Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения, передавая эмоции.
--	--

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) Ясли-детский сад «Көкпекті-Толағайы»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; - формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.	
		Ожидаемые результаты:	ходит в разные стороны, в заданном направлении;

			сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; ползает по ограниченной плоскости; поднимается и спрыгивает в мягкие возвышения; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; прокатывает мяч под различные предметы; овладевает первоначальными навыками личной гигиены; проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; стремится самостоятельно мыть руки; использует индивидуальные предметы; старается одеваться и раздеваться по образцу определенной последовательности; знает элементарные навыки поведения за столом.
	Физическая культура	Основные движения	Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке (доске) (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров), влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть.

			Бег. Бегать врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, остановкой по сигналу, бегать друг за другом, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, в обруч, под дугой, перелезание через бревно. Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками с положения снизу; прокатывать мяч стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы. Прыжки. Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров.
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с

			поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку.
		Подвижные игры	Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, как пылката).
		Спортивные упражнения	Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходит с него.
		Самостоятельная двигательная активность	Воспитывать желание выполнять игровые действия (танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) Ясли-детский сад
«Көкпекті-Толағайы»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: декабрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; - формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками. Ожидаемые результаты:

		ходит в заданном направлении; сохраняет с помощью взрослого равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности (гимнастическая скамейка, доска); выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; прокатывает мяч под различные предметы; проявляет положительный настрой при освоении навыков личной гигиены (мытьё рук), проведении закаляющих мероприятий; проявляет положительные эмоции к двигательной активности. Основные движения Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, взявшись за руки, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке; ходить с помощью педагога по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, по гимнастической доске, спрыгивать со скамейки, сохраняя равновесие. Бег. Бегать врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, остановкой по сигналу, бегать друг за другом, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Катание, бросание. Прокатывать мяч в ворота (расстояние 1-1,5 м), катать (подталкивая) мяча друг другу в прямом направлении одной или обеими руками и выпуска мяча (сидя, стоя) Бросать одной рукой в даль (вперед), бросание в цель;
--	--	---

бросать мяч друг другу, ловить двумя руками, бросать мяч через препятствия, бросать вверх.

Прыжки. Учить подсакивать и прыгать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров). Подпрыгивание на месте, касаясь головой ладони педагога.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки (с предметом) вперед, вверх (помахать), развести руки в стороны. Хлопать руками перед собой, над головой. Передать мяч с одной рукой в другую.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево. Наклоняться вперед (коснуться флажком земли) и в стороны. Сидеть, вытягивать ноги; стоя на коленях; садиться на пятки и подниматься.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.

Выставлять ногу вперед на пятку.

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием ("Кенгуру" (физра), "Паровозик", "Поезд", "Большие и маленькие мячи"), несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры ("Кто больше соберет мячей?", "Гнездо птицы",

		"Зайчики и лисичка", "Куточка и цыплята", "Звончок"), в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учитывать выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, собираться и двигаться как поезд). Спортивные упражнения Катание на санках: катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать детей, держа за руки. Самостоятельная двигательная активность Воспитывать желание выполнять игровые действия (танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности.
--	--	--

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) Ясли-детский сад «Көкпекті-Толағайы»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: январь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; - формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками. Ожидаемые результаты: ходит в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук; ходит подгруппами и всей группой, в колонне по одному, с остановкой по

		сигналу; сохраняет равновесие при ходьбе; ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; катает санки за веревочку, игрушки на санках; бросает мяч в цель, катает его друг другу; проявляет положительный настрой при проведении закаляющих мероприятий; играет в подвижные игры с удовольствием; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; самостоятельно выполняет ранее освоенные движения; Основные движения <i>Ходьба.</i> Ходить в заданном направлении по кругу, ходить друг за другом; передвигаться в парах, по цепочке и по 2-3 ребенка в строю; на носках, подгруппами и всей группой, с остановкой по сигналу. <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить по прямой дороге и между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 20 см.) в прямом направлении, ходить по наклонной доске (с поддержкой взрослого в том числе) вверх - вниз; ходить прямо, глядя вперед. <i>Бег.</i> Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; бегать друг за другом, бегать, не наталкиваясь друг на друга. <i>Ползание, лазанье.</i> Подлезать под дугу. Катание, бросание. Катать мяч друг другу в прямом направлении, отталкивать его энергично; бросать мяч на расстояние, держа его обеими руками над головой; бросать мяч вниз и вперед двумя руками от груди; метать мяч высоко из-за головы, метать в цель; метать мешочек правой и левой рукой в цель. <i>Прыжки.</i> Прыгать на двух ногах на месте; прыгать с двух ног на расстояние
--	--	--

		до 1 метра, сохраняя равновесие; подскакивать (прыгать) на двух ногах стоя на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед, через ленточку, скакалку; прыгать в длину с места. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов, с предметами: с мячом, с кеглями, кубиком. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: вытянуть руки вперед, показать мяч, сказать "вот"; завести руки назад, "спрятать" мяч, сказать "нет"; вынести вперед, сказать "вот"; развести рук в стороны; свести руки перед собой; передать мяч в другую (левую) руку; кегли внизу в руках, вынести кегли вперед, постучать друг о друга; кегли в руках, за спиной; присесть вынести кегли, поставить на пол; ип; присесть, взять кегли в руки; ип, кегли спрятать за спину; подняться на носки, мяч вверх, потянуться; стоя, кубики внизу, вынести руки вперед, поставить кубик на кубик, ип; Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: присесть на землю, положить мяч перед собой; ип; присесть, взять мяч; стоя на коленях, кегли в руках, внизу; повернуть туловище в одну (правую или левую) сторону, отвести кегли в стороны, руки вытянуть; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), застыть, ип; поворот вправо (влево), дотронуться мячом до поясицы; наклон вперед, коснуться мячом правой (левой) ноги, пола, ип; ос, кубики у плеч; наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, ип; ос, наклониться вперед вниз, коснуться кубиками колен, ип; сидя, ноги скрестно, кубики на коленях; повернуться, положить кубик за спину и.п. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: лежа на спине, кегли в поднятых руках, вверх; согнуть (правую или левую) ногу в колене, коснуться кеглей; присесть, вытянуть руки с мячом вперед, ип; стоя,
--	--	--

		кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе; присесть, коснуться верхнего кубика; сидя, руки с кубиками в стороны; согнуть ноги, спрятать кубики под колени; мяч (кегля, кубики) на полу, прыжки на месте (поскоки) в чередовании с ходьбой; упражнение на дыхание. Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, походить как мишки). "Догони меня", "Ловим рыбу" (бег), "Кенгуру" (прыжки), "Медведь" (ходьба по наклонной доске), "Дятел" (бросание мяча вдаль), "Воробушки и кот", "Птички летят" (бег в разных направлениях по сигналу). Спортивные упражнения Катание на санках: учить скатываться с горки (при наличии достаточного объема снега), сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам (при наличии низкого температурного режима): прокатывать, детей держа за руки. Самостоятельная двигательная активность Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.
--	--	---

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) Ясли-детский сад «Көкпекті-Толағайы»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: февраль, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; - формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками. Ожидаемые результаты: ходит в разные стороны и в заданном направлении в колонне по одному, по кругу;

		сохраняет равновесие при ходьбе; ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; знает технику выполнения спортивных упражнений; прокатывает мяч под различные предметы, катает его друг другу; проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий; играет в подвижные игры с удовольствием; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; Основные движения Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу; ходить в одной колонне друг за другом; ходить на носках; ходить по-пингвиньи. Упражнения в равновесии. Ходить по гимнастической скамейке, ходить с поддержкой по гимнастической доске, сохраняя равновесие, спрыгивать на пол на обеих ногах, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Ползание, лазанье. Ползать, подлезать под дугу на четвереньках; ползать по кругу. Катание, бросание. Катать мяч друг другу из положения сидя; бросать мяч вперед; катать мяч по прямой. Прыжки. Прыгать на двух ногах вперед с места в длину; прыгать и полпрыгивать на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед.
--	--	---

		Строиться в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов, с предметами: с флажками, с лентами, с мячом, с погремушками. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: стоя, ос, флажки в обеих руках внизу, поднять флажки вверх, помахать ип; ос, мяч внизу, подняться на носки, мяч вверх, потянуться, ип; ос, ленточки в опущенных руках, поднять ленточки вверх, помахать ими, ип; ос, ленточки внизу, взмахнуть ленточками в стороны, опустить, ип; стоя, ос, погремушки внизу, поднять погремушки в стороны, вверх, в стороны, ип; ос, погремушки у плеч, разгибание и сгибание рук вперед вниз. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч, наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков; стоя, ноги шире плеч, мяч внизу, мяч вверх, наклон вправо (влево), застыть, мяч вверх, и.п.; ос, мяч у груди, поворот вправо (влево), дотронуться мячом до поясницы, ип; стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди, наклон вперед, коснуться мячом правой (левой) ноги, пола, ип; ос, ленточки в обеих руках у плеч, присесть, постучать палочками о пол, ип; стоя, ноги шире плеч, ленточки у плеч, поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево), ип; лежа на спине, погремушки вдоль туловища, поочередное поднимание вверх ног, касаясь погремушками колен. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу, поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), ип; ос, флажки в согнутых руках у плеч, присесть, вынести флажки вперед, ип; ос, мяч внизу, выпад правой
--	--	---

		(левой) ногой, мяч вперёд, ип; стоя, ос, мяч внизу, присесть, руки с мячом вытянуть вперед, ип; стоя, ос, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, ип; ос, погремушки в руках, внизу, присесть, постучать погремушками по полу, ип; прыжки на месте с предметом в руках (без предмета, предмет на полу); прыжки, в чередовании с ходьбой и танцевальными движениями. Дыхательное упражнение "Часы", "Гуси". Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, как птички). "Кошки-мышки", "Том и Джери" (бег по сигналу), "Воробушки и кот", "Жуки" (бег в разных направлениях). "Солнышко и дождик" (ходьба и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга); "Прыгай ко мне", "Преодолей препятствия" (прыжки в длину с места), "Догони мяч" (бросание мяча, бег), "Поймай" (бег по сигналу), "Поезд" (ходьба со сменой направления движения), "Изобрази походку" (ходьба с широко расставленными ногами по прямой, прыжки на двух ногах в длину с места). Спортивные упражнения Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам (при наличии низкого температурного
--	--	---

		режима): прокатывать, детей держа за руки. Самостоятельная двигательная активность Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.
--	--	---

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) Ясли-детский сад
«Көкпекті-Толағайы»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: март, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; - формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками. Ожидаемые результаты: ходит в разные стороны и в заданном направлении в полеоне по одному, в рассыпную, по кругу, с разным положением рук;

		ходит подгруппами и всей группой с изменением темпа; сохраняет равновесие при ходьбе; ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; бросает мяч в цель; прокатывает мяч под различные предметы, катает его друг другу; владеет первоначальными навыками личной гигиены; проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий; играет в подвижные игры с удовольствием; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; Основные движения Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении; ходить врассыпную, ходить и бегать с остановкой по сигналу педагога, поднимать предметы вверх; ходить, высоко поднимая колени, торжественно шагать на одном месте. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой, по веревке, ходить по гимнастической доске, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, с поддержкой педагога спрыгивать на пол на две ноги (в глубину); ходить по канату, положенному на пол; ходить по гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой; ходить на четвереньках (ползать) по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50х50 сантиметров.
--	--	---

		Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу. Прыжки. Прыгать на двух ногах на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов, с предметами: с цветами, с флажками. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: ос, цветочки (флажки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: ос, цветочки (флажки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип; Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ос, цветочки (флажками) в обеих руках у плеч, присесть, коснуться цветочками (флажками) пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди). Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как птички). "Перетягивание каната", "Прямая веревка" (ходьба по веревке), "Найди друга" (нахождение пары, кружение на месте), "Веселые зайчики",
--	--	---

		"Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Зайка" (хождение в кругу, бег). Спортивные упражнения Катание на велосипеде (при наличии большого спортивного зала): учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно. Самостоятельная двигательная активность Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.
--	--	---

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) Ясли-детский сад
«Көкпекті-Толдағай»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: апрель, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; - формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками. Ожидаемые результаты: ходит в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с

		разным положением рук; ходит подгруппами и всей группой с изменением темпа; сохраняет равновесие при ходьбе; ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; бросает мяч в цель; владеет первоначальными навыками личной гигиены; проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий; играет в подвижные игры с удовольствием; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; самостоятельно выполняет ранее освоенные движения; самостоятельно моет лицо, руки; одевается и раздевается в определенной последовательности; знает элементарные навыки поведения за столом. Основные движения Ходьба. Ходить в разные стороны, врассыпную, в заданном направлении в колонне по одному, по кругу, с разным положением рук (разводить руки в стороны), на носках, подгруппами и всей группой. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров) Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; с остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей
--	--	---

	группой (до 20 метров), переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Ползание, лазанье. Подлезать на четвереньках под дугу; ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками вверх и вперед из-за головы, бросать в цель; метать (поочередно) мешочки с песком вдаль, замахиваясь одной рукой. Прыжки. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета, удерживая тело в равновесии; подпрыгивать с места вверх на двух ногах, дотягиваясь до висающего над головой предмета на небольшом расстоянии, опускаясь на две ноги, сохраняя равновесие; подпрыгивать вверх, держа в руках баскетбольный мяч. Строиться в шеренгу. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов, в парах, с предметами: с цветочками, с ленточками. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: ос, цветочки (ленточки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип; ос, друг напротив друга; раскинуть руки в стороны, поднять руки вверх, встать на носки, сделать вдох, руки в стороны, ип; ос, цветочки (флажки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип; раскрыть ладони, сжать в кулачки, разжать; приложить ладони к лицу, закрыть, развести рук в стороны, улыбнуться; вытянуть обе руки вперед, сжать руки в кулачки,
--	---

		одновременно вращать ими на себя и от себя. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: ос, цветочки (ленточки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип; стоя спиной друг к другу, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч, поворот вправо (влево), ип; ос, цветочки (флажки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип; погладить ладонями уши, опустить руки вниз, поворачивать голову влево-вправо; ос., руки на поясе, наклоняться влево-вправо. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ос, цветочки (ленточки) в обеих руках у плеч, присесть, коснуться цветочками пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди); стоя, напротив друг к другу, ноги на ширине плеч; прыжки на месте, глядя друг на друга; ос, цветочки (флажками) в обеих руках у плеч, присесть, коснуться цветочками (флажками) пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди); встать, ноги вместе, руки на поясе; поочередно выставлять ноги вперед на пятки. Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, как лошадки, поклевать зернышки и
--	--	--

		попить водичку, как птички, цыплята). "Птички в гнездышках" (бег врассыпную, в разных направлениях), "Голуби и кот" (бег в разных направлениях, по ограниченной поверхности), "Передай мешочек другу" (передача мяча в одной направлении) "Птички в гнездышках" (бег врассыпную по сигналу), "Птичья гнезда" (бег по сигналу на наталкиваясь друг на друга), "Куры и цыплята" (бег по сигналу). Спортивные упражнения Катание на велосипеде, учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно. Самостоятельная двигательная активность Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.
--	--	--

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) Ясли-детский сад «Кокпекті-Толағайы»

Группа: младшая группа «Ягодка»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: май, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; - формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками. Ожидаемые результаты: ходит в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук; ходит подгруппами и всей группой с изменением темпа, с

		остановкой по сигналу; сохраняет равновесие при ходьбе, ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; знает технику выполнения спортивных упражнений; бросает мяч в цель; прокатывает мяч под различные предметы, катает его друг другу; владеет первоначальными навыками личной гигиены; проявляет положительный настрой при проведении закалывающих мероприятий; играет в подвижные игры с удовольствием; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; Основные движения <i>Ходьба.</i> Ходить в разные стороны и в заданном направлении в колонне по одному, по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой. <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить с высоким подниманием коленей с перешагиванием через предметы; ходить по шнуру, по ограниченной поверхностям; ходить по наклонной доске в направлении вверх, вниз, сохраняя равновесие с помощью взрослого; ходить по лесенке, расположенной на полу; медленно кружиться на месте. <i>Бег.</i> Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20 метров),
--	--	---

	непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Ползание. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Катание, бросание. Бросать мяч вдаль; бросать мяч от груди; бросать мяч, держа над головой; метать мяч двумя руками вверх и вперед (над сеткой); бросать мяч (мешочек) в цель; прокатывать мяч в ворота, друг к другу. Прыжки. Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок). Строиться в шеренгу. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед - назад, вниз - вверх, сжимать и разжимать пальцы рук. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и
--	---

	подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя). Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята). "Поезд" (ходьба со сменой направления движения), "Катятся яблочки" (катание мяча друг другу); "Мой веселый звонкий мяч" (прыжки на двух ногах на месте), "Давайте дружить с другом" (нахождение пары, кружение на месте, построение круга), "Вот такие мячики!" (прыжки на двух ногах на месте). Спортивные упражнения Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно. Самостоятельная двигательная активность Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять
--	--

		ранее освоенные движения.
--	--	---------------------------