

«Бекітемін»
МДҰ «Балауса»
менгеруші м.у.а.
Аманбаева Ұ.А.



Аманбаева
«Б» ташыз 2021 ж

«Келісемін»
МДҰ «Балауса»
әдіскері
Аманбаева Ұ.А.

Аманбаева

«Б» ташыз 2021 ж

ГODOBOЙ ПЛАН РАБОТЫ
Старшая группа «СОЛНЫШКО»

Спорт инструктор: Жауғашар А.Б.

2021-2022 учебный год

**Старшая группа «Солнышко»
Раздел: «Здоровья»
Физкультура**

№	Месяц	Темы	Цель	Часы
		«Детский сад»	1. Выполнять различные виды ходьбы и бега небольшими группами в прямом направлении за педагогом. Построение в круг. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие; развивать навык ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени	
	2. Учить катать мяч друг другу с расстояния 1,5метра из положения сидя. Продолжать развивать навыки ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
	3. Познакомить с техникой прыжка в длину с места. Развивать навыки катания мяча друг другу с расстояния 1,5метра из положения сидя.			
	1. Учить бросать мяч двумя руками от груди; совершенствовать технику прыжка в длину с места.			
	2. Учить ползать в прямом направлении на расстоянии 4метра; развивать навыки бросания мяча двумя руками от груди.			
	3. Продолжить учить детей катать мяч друг другу с расстояния 1,5метра из положения сидя; развивать навык ползания в прямом направлении на расстояние 4метра.			
	1. Учить ползать между ножками стула; совершенствовать навыки катания мяча друг другу с расстояния 1,5метра из положения сидя.			
	2. Познакомить с техникой прыжка в плоский обруч; развивать навыки ползания между ножками стула.			
	3. Продолжить учить бросать мяч двумя руками вверх; развивать технику прыжка в плоский обруч.			
	1. Учить ползать под дугу, высотой 40 см; совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вверх.			
	2. Учить детей ходить по наклонной доске 20-30 сантиметров; развивать навык ползания под дугу, высотой 40 см.			
	3. Учить катать мячи в ворота; развивать навыки ходьбы по наклонной доске 20-30 сантиметров;			

Октябрь

«Здравствуй осень золотая»

1. Познакомить с техникой прыжка через предмет высотой 5сантиметров; развивать навыки катания мячей в ворота;	
2. Учить детей ползать "змейкой" между расставленными предметами; развивать технику прыжка через предмет высотой 5сантиметров	
3. Учить бросать мяч двумя руками об пол (землю) ловить мяч; развивать умения ползать "змейкой" между расставленными предметами;	
1. Учить ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), сохраняя равновесие; развивать навыки бросания мяча двумя руками об пол (землю) ловля мяча;	
2. Познакомить с техникой прыжка вверх с касанием предмета головой на двух ногах; развивать навык ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров), сохраняя равновесие;	
3. Учить детей метать в горизонтальную цель; развивать технику прыжка вверх с касанием предмета головой на двух ногах	
1. Формировать навык ползания в прямом направлении на расстояние 5 метров; развивать навык метания в горизонтальную цель;	
2. Формировать навыки бросания мяча двумя руками вверх и ловля его; развивать навык ползания в прямом направлении на расстояние 5 метров;	
3. Учить детей ходить по бревну, сохраняя равновесие; развивать навыки бросания мяча двумя руками вверх и ловля его.	
1. Формировать навык метания в вертикальную цель правой рукой; развивать умения ходить по бревну, сохраняя равновесие;	
2. Формировать технику прыжка с продвижением вперед на расстояние 2 метра; развивать навык метания в вертикальную цель правой рукой;	
3. Совершенствовать навыки катания мячей друг другу с расстояния 2 метра из положения сидя, ноги врозь; прыжков с продвижением вперед на расстояние 2 метра;	

Ноябрь

«Транспорт»

1. Формировать навык лазания на гимнастическую стенку и спуск; продолжить учить умению катать мячи друг другу с расстояния 2 метра из положения сидя, ноги врозь;	1
2. Учить детей ползать в прямом направлении на расстояние 5 метров; развивать навык лазания на гимнастическую стенку и спуск;	1
3. Учить детей прыгать с продвижением вперед на расстояние 3 метра; развивать навык ползания в прямом направлении	1
1. Формировать навыки ходьбы по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой; развивать навыки прыжка с продвижением вперед на расстояние 3 метра;	1
2. Учить детей метать вдаль; развивать навыки ходьбы по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой;	1
3. Обучать умению ползать под веревку высотой 40 см; развивать навыки метания вдаль.	1
1. Формировать навыки лазания по наклонной лестнице; продолжить учить ползать под веревку высотой 40 см;	1
2. Продолжить обучать умению прыгать вверх с касанием предмета головой на двух ногах; лазания по наклонной лестнице,	1
3. Учить детей ползать между ножками стула; совершенствовать навыки прыжка вверх с касанием предмета головой на двух ногах;	1
1. Совершенствовать навыки бросания мяча двумя руками вверх и ловля его; продолжить учить детей ползать между ножками стула;	1
2. Совершенствовать навыки ходьбы по наклонной доске (30 сантиметров); продолжить учить бросать мяч двумя руками вверх и ловля его;	1
3. Развивать умения прыгать продвигаясь вперед на расстояние 2-3 метр; ходить по наклонной доске (30 сантиметров).	1

Декабрь

Мой Казахстан

	1.Формировать навыки метания в вертикальную цель правой и левой рукой; совершенствовать прыжки продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра;	1
	2.Учить детей бросать мячи в корзину; развивать умение лазать по наклонной лестнице;	1
	3.Обучать умению перелезть через бревно; развивать умение бросать мячи в корзину;	1
	1.Формировать технику прыжка через предмет высотой 10 сантиметров; развивать умение перелезть через бревно;	1
	2.Продолжить учить ходить по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой; прыгать через предмет высотой 10 сантиметров;	1
	3.Учить детей подлезать под 2- 4 дуги на четвереньках; развивать умение ходить по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой;	1
	1.Формировать навыки ходьбы по доске, руки свободно балансируют, на середине повернуться кругом и продолжать ходьбу; продолжить обучать умению подлезать под 2-4 дуги на четвереньках;	1
	2.Развивать умение ходить по гимнастической скамейке, руки свободно балансируют, на середине повернуться кругом и продолжать ходьбу. Учить спрыгивать со скамейки.,	1
	3.Обучать умению подлезать под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см); совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке, продолжить учить спрыгивать со скамейки	1
	1.Учить детей ходить по доске перешагивая предметы; подлезать под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см);	1
	2.Формировать технику прыжка на двух ногах из обруча в обруч; развивать умение ходить по доске перешагивая предметы;	1
	3.Обучать умению ловить мяч от педагога и бросать его обратно (расстояние 0,5м); развивать технику прыжка на двух ногах из обруча в обруч;	1

17.

18.

19.

20.

Январь

Зимы - прекрасная пара

1. Учить детей подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), развивать умение ловить мяч от педагога и бросать его обратно (расстояние 0.5м);	
2. Обучать умению вползать в обруч; развивать умение подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	
3. Продолжить обучать умению метать в горизонтальную цель; вползать в обруч	
1. Совершенствовать навыки умения влезать на гимнастическую стенку и обратно с нее спускаться; метать в горизонтальную цель;	04.01.
2. Формировать навыки прямого галопа; развивать умение влезать на гимнастическую стенку и обратно с нее спускаться ;	5.01.
3. Учить детей подлезать под ножками стула; влезать на гимнастическую стенку и обратно с нее.	7.01.
1. Формировать навыки прокатывания мяча между предметами (ширина – 60 см); развивать умение влезать на гимнастическую стенку и обратно с нее;	11.01
2. Обучать умению прыгать через линии, прокатывать мяч между предметами (ширина – 60 см);	12.01.
3. Учить бросать мешочек с песком в цель (обруч); развивать умение прыгать через линии;	14.01.
1. Формировать технику прыжка на двух ногах через предмет (высота – 5 см); развивать умение бросать мешочек с песком в цель (обруч);	18.01
2. Формировать навыки ползания на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку; продолжить обучать технике прыжка на двух ногах через предмет (высота–5 см);	19.01.
3. Учить перебрасывать мяч через шнур натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м; развивать умение ползать на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку;	21.01

22.

23

24

Февраль

Моя семья

1. Учить технике прыжка на двух ногах, через предмет (высота – 10 см); развивать умение перебрасывать мяч через шнур натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м;	25.01
2. Совершенствовать навыки прыжка на двух ногах, через предмет (высота – 10 см);	26.01
3. Продолжить обучать умению метать в горизонтальную цель двумя руками снизу с расстояния 2 м; влезать на гимнастическую стенку и спускаться;	28.01
1. Формировать навыки катания мяча «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м (длина ряда 6 м); развивать умения метать в горизонтальную цель двумя руками снизу с расстояния 2 м;	1.02
2. Совершенствовать навыки ходьбы по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30 см, упражнять в равновесии); развивать навыки катания мячей «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м (длина ряда 6 м);	2.02
3. Учить детей вползать в 3 обруча, расположенные вертикально полу; развивать навыки ходьбы по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30 см, упражнение в равновесии);	4.02
1. Развивать умение вползать в 3 обруча, расположенные вертикально полу; ходить по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30 см, (упражнение в равновесии);	8.02
2. Продолжить учить детей катать мячи «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м (длина ряда 6 м); вползать в 3 обруча, расположенные вертикально полу;	9.02
3. Развивать умения катать мячи «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м (длина ряда 6 м), вползать в 3 обруча, расположенные вертикально полу;	11.02
1. Метать мячи диаметром 15 см в горизонтальную цель; ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули	15.02
2. Прыгать на двух ногах через предмет (высота – 5 см); ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули;	16.02
3. Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули; прыгать на двух ногах через 4 предмета (высота – 5 см)	18.02

1. Прыгать на двух ногах через 4 предмета (высота 5 см); ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули;	22.02
2. Влезать на гимнастическую стенку и спуск с нее; прыгать на двух ногах через 4 предмета (высота 5 см);	23.02
3. Метать вдаль левой и правой рукой; влезать на гимнастическую стенку и спуск с нее;	25.02
1. Прыгать через предметы (высота 5-10 см); метать вдаль левой и правой рукой;	1.03
2. Бросать большой мяч двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1-1,5 см); прыгать через предметы (высота 5-10 см);	2.03
3. Прыгать вверх с касанием предмета головой на двух ногах; бросать большой мяч двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1-1,5 см);	4.03
1. Метать в вертикальную цель правой и левой рукой; прыгать вверх с касанием предмета головой на двух ногах;	9.03
2. Ползать на четвереньках по наклонной лестнице; метать в вертикальную цель правой и левой рукой;	11.03
3. Влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее; Ползать на четвереньках по наклонной лестнице	15.03
1. Прыгать продвигаясь вперед на расстояние 2-3 метра; ходить по наклонной доске (20-30 см), сохраняя равновесие;	16.03
2. Бросать мяч вверх и ловить его; прыгать продвигаясь вперед на расстояние 3 метра;	18.03
3. Подлезать под стул; бросать мяч вверх и ловить его;	25.03

27.

30.

31.

32.

Апрель

Здравствуй первая капель

1. Ходить по шнуру (упражнение на равновесие): подлезать под стул	29.03
2. Подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием предмета рукой; ходить по шнуру (упражнение на равновесие)	30.03
3. Подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием предмета рукой.	1.04
1. Катать мячи друг другу (И.п.: сидя, ноги врозь) на расстоянии 1,5м; перепрыгивать через ручеек (расстояние 15см)	5.04
2. Подлезать под 3 дугами (высота 50- 40см) на четвереньках; катать мячи друг другу (И.п.: сидя, ноги врозь) на расстоянии 1,5м	6.04
3. Подпрыгивать на месте с касанием предмета головой; подлезать под 3 дугами (высота 50-40см) на четвереньках;	8.04
1. Перепрыгивать через 2 ручейка шириной 15 см.; подпрыгивать на месте с касанием предмета головой	12.04
2. Прокатывать мяч между предметами; перепрыгивать через 2 ручейка шириной 15 см.;	13.04.
3. Пролезать в обруч, не касаясь руками пола; прокатывать мяч между предметами;	15.04
1. Катать мячи в ворота; пролезать в обруч, не касаясь руками пола	19.04
2. Влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее; Пролезать в обруч, не касаясь руками пола; катать мячи в ворота	20.04
3. Катать мячи в ворота; ходить по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой; Упражнять на равновесие: ходить по шнуру	22.04

«Професии разные нужны, профессии разные важны».

Май

34	1. Метать в цель мешочек с песком правой и левой рукой; ходить по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой:	26.04
	2. Ходить по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой; метать в цель мешочек с песком правой и левой рукой	24.04
	3. Метать в цель мешочек с песком правой и левой рукой; ходить на четвереньках по гимнастической скамейке	29.04
	1. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3 м.; ползать между ножками стула:	3.05
	2. Ходить на четвереньках по наклонной доске: Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3 метра;	4.05
	3. Бросать мяч двумя руками об пол (землю), ловить его; ходить на четвереньках по наклонной доске:	6.05
35	1. Влезать на гимнастическую стенку и спускаться; бросать мяч двумя руками об пол (землю), ловить его:	10.05
	2. Ползать в прямом направлении на расстояние 6 метров; влезать на гимнастическую стенку и спускаться:	11.05
	3. Катать мячи в ворота; ползать в прямом направлении на расстояние 6 метров;	13.05
36	1. Ползать "змейкой" между расставленными предметами; катать мячи в ворота:	17.05
	2. Ползать "змейкой" между расставленными предметами, катать мячи между предметами	18.05
	3. Прыгать через 2 предмета высотой 5-10 сантиметров; катать мячи между предметами:	20.05



«Денсаулық» саласы,
«Дене Үйімілік» бөлімі
Жылдық жұмыс жоспары
«Солықор» 10 бет