

Перспективный план
КЛАСС ПРЕДШКОЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Образовательная область : Здоровье

Раздел : Физическая культура

Недельная учебная нагрузка: 2.5 часа

Кол-во ОУД в год : 83 часа (33 учебной недели)

Целью является формирование основ безопасного поведения, интереса к физической культуре через игры и упражнения с применением здоровьесберегающей технологии.

Задачи:

- * формировать физические качества;
- * совершенствовать навыки безопасного поведения в быту, на улице, в условиях природы;
- * обогащать двигательный опыт детей через совершенствование основных движений;
- * развивать творческие, познавательные и речевые способности в различных формах физической культуры;
- * проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия.

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы ОУД	Цель обучения	Количество часов	Сроки
Полугодие					
Четверть					
1.	Школа	Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале.	Формирование навыков безопасного поведения при выполнении движений.	1	
2.	Школа	Соревнование между девочками и мальчиками.	Формирование навыков безопасного поведения при выполнении движений.	1	
3.	Школа	Секрет здоровья - игры на свежем воздухе. <i>(На свежем воздухе)</i>	Обучение навыкам игры в футбол	1	
4.	Школа	Учимся управлять своим поведением и эмоциями.	Закрепление навыков перебрасывания мяча друг другу, снижение агрессии	1	
5.	Школа	Развитие ловкости в эстафетах.	Развитие ловкости и организованности посредством выполнения эстафет	1	
6.	Школа	Я люблю играть.	Обучение перебрасыванию и ловли мяча посредством игры.	1	
7.	Школа	В осеннем лесу.	Развитие координации движений при ползании, перебрасывании мяча.	1	
8.	Школа	Знакомство с спортивными играми (бадминтон, футбол). <i>(На свежем воздухе)</i>	Познакомить детей с игрой в бадминтон.	1	
9.	Школа	Халық ойындары – Народные игры.	Учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель, воспитание толерантности посредством казахских народных игр.	1	
10.	Школа	Тренировка маленьких спортсменов. Элементы круговой тренировки по станциям.	Формирование навыка выполнения движений по станциям	1	
11.	Школа	Развитие выразительности и пластики движений.	Учить выразительно передавать повадки и движения животных, развитие пластичности	1	
12.	Моя семья	Игры и упражнения с мячом.	Способствовать сплочению детского коллектива посредством игровых упражнений с мячом	1	

13.	Моя семья	Развитие скоростно - силовых качеств. <i>(На свежем воздухе)</i>	Совершенствование навыков бега, выполнения прыжков в высоту с места.	1	
14.	Моя семья	Мы все разные.	Формирование навыков сотрудничества, закрепление бега, катания фитболов в эстафетах.	1	
15.	Моя семья	Формирование умения концентрировать свое внимание.	Формирование умения концентрировать свое внимание при выполнении прыжков через скакалку, подлезании; определять риски для здоровья.	1	
16.	Моя семья	Стань первым!	Закрепление прыжков через скакалку, формирование умения быть лидером.	1	
17.	Моя семья	Необычные уроки.	Формировать обобщенные представления о школе, закрепление навыков перестроения, бега.	1	
18.	Моя семья	Командные эстафеты. <i>(На свежем воздухе)</i>	Совершенствовать умение эффективно выполнять командные эстафеты.	1	
19.	Моя семья	Уроки здоровья.	Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих	1	
20.	Моя семья	Умники и умницы.	Формирование умения выполнять задания в команде; закреплять навыки прыжков, перестроения, катания.	1	
21.	Моя семья	Делай с нами, делай лучше нас.	Совершенствовать перебрасывание мяча друг другу двумя руками приемом из-за головы; выполнение разных видов ходьбы.	1	
22.	Моя семья	Наш стадион.	Обобщать знания воспитанников о назначении стадиона, видах спорта, способах тренировки спортсменов; формирование навыков ЗОЖ.	1	
23.	Растём здоровыми	Формирование умения выполнять движения командой. <i>(На свежем воздухе)</i>	Способствовать улучшению запоминания, повышению устойчивости внимания посредством выполнения движений в команде.	1	
24.	Растем здоровыми	Мы – одна семья.	Учить метать мяч в даль двумя руками от груди, развитие силы броска; воспитание сплоченности детского коллектива.	1	
25.	Растём здоровыми	Мой дом.	Закреплять умение энергично выпрямлять руки при броске мяча, формирование ценностного отношения к членам семьи.	1	
26.	Растем здоровыми	Папа, мама, я – здоровая семья!	Формирование привычки к ЗОЖ в семье, учить лазать по гимнастической лестнице одноименным способом	1	
27.	Растём здоровыми	Тренируемся всей семьей.	Формирование привычки к ЗОЖ в семье, представления о связи физических упражнений со здоровьем.	1	
28.	Растем здоровыми	Игры – аттракционы. <i>(На свежем воздухе)</i>	Закрепление навыков сопряженных движений посредством игр-аттракционов».	1	
29.	Растём здоровыми	Укрепляем наши мышцы.	Формирование мышечного корсета, обогащать знания воспитанников о строении тела.	1	
30.	Растем здоровыми	Буду сильный, буду смелый и большой!	Развитие силы, ловкости; умения применять опорные схемы движений и исходных положений.	1	
31.	Мой Казахстан	Семейный альбом	Формирование умения самостоятельно играть в спортивные игры.	1	

32.	Мой Казахстан	Вместе дружно мы живем!	Формирование дружеских отношений между детьми, умения анализировать и указывать на ошибки при выполнении лазания, отбивания мяча от пола, прыжках на одной ноге.	1	
33.	Мой Казахстан	Игры моего двора. <i>(На свежем воздухе)</i>	Формирование нравственные представления и социальной компетенцию посредством игр	1	
34.	Мой Казахстан	Мой друг веселый мячик.	Формирование обобщенных представлений о мире движений с мячом.	1	
35.	Мой Казахстан	Игры с асыками.	Развитие предметной ловкости посредством использования нестандартного оборудования	1	
36.	Мой Казахстан	Караван. Игры народов Средней Азии.	Обогащение двигательного опыта детей посредством использования игр народов Азии.	1	
37.	Мой Казахстан	Наурзумский заповедник.	Развитие кинестических факторов развития ребенка (ощущение и анализ движения), формирование экологической культуры.	1	
38.	Мой Казахстан	Смелые муравьишки. <i>(На свежем воздухе)</i>	Развитие координационных способностей при выполнении движений, закрепление навыков конструирования всей группой, ощущения себя как части природы	1	
39.	Мой Казахстан	Мир мультфильмов.	Учить спускаться с гимнастической лестницы по диагонали, применять опорные схемы для выполнения заданий.	1	
40.	Мой Казахстан	Мир вокруг нас.	Обогащать представления о природных зонах и ландшафте , учить лазить до верха испускаться по диагонали.	1	
41.	Мой Казахстан	Путешествие по Африке.	Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, в положении 56 сидя, обобщение знаний животного мира Африки	1	
42.	Мир природы	Путешествие по континентам.	Бросание мяча вдаль одной рукой, формирование навыков самоконтроля при выполнении движений; обогащение знаний о континентах и способах путешествия	1	
43.	Мир природы	Ходьба на лыжах. <i>(На свежем воздухе).</i>	Обучение ходьбе на лыжах	1	
44.	Мир природы	Байконур.	Формирование умения координировать действия при совместном решении двигательных задач.	1	
45.	Мир природы	Космическое путешествие. <i>(Элемент квеста)</i>	Применение навыков использования схем передвижения, инструкций.	1	
46.	Мир природы	Космическое путешествие за пределы Солнечной системы <i>(с элементами квеста).</i>	Развивать умение применять свой опыт в воображаемой ситуации, четко выполнять инструкции; формирование умения координировать действия при совместном решении двигательных задач	1	
47.	Мир природы	Состязание джигитов.	Повышение уровня произвольности действия посредством заданий соревновательного типа (эстафет).	1	
48.	Мир природы	Скороходы. <i>(На свежем воздухе)</i>	Обучение ходьбе на лыжах.	1	

49.	Мир природы	Батыры (использование круговой тренировки)	Формирование навыков самоконтроля движений и пространства при выполнении элементов круговой тренировки	1	
50.	Мир природы	Мерген (элементы круговой тренировки)	Развитие меткости, обогащение знаний о традиционных занятиях кочевников.	1	
51.	Мир вокруг нас	Игры на жайляу.	Формирование кинетического (чувство движения) и пространственного (чувство схемы тела) факторов развития детского организма.	1	
52.	Мир вокруг нас	С арканом играй –здоровье укрепляй.	Применение двигательный опыт при изменении заданий с использованием аркана	1	
53.	Мир вокруг нас	Обгони ветер. (На свежем воздухе)	Применение разных способов группировки в зависимости от высоты натянутого шнура.	1	
54.	Мир вокруг нас	Тренируемся самостоятельно.	Учить забрасывать мяч в корзину, формирование двигательной и слуховой памяти.	1	
55.	Мир вокруг нас	Подари тепло другу.	Формирование навыков саморегуляции поведения, продолжать учить забрасывать мяч в корзину.	1	
56.	Мир вокруг нас	Спортивный комплекс.	Продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством круговой тренировки; закреплять навыки выполнения элементов спортивных игр.	1	
57.	Мир вокруг нас	Индивидуальная и групповая тренировки.	Расширять представления о видах спорта -бег, прыжки в высоту; продолжать формировать навыки игры в баскетбол , футбол посредством метода «индивидуального маршрута».	1	
58.	Традиции и фольклор	Игры на льду. (На свежем воздухе)	Продолжать совершенствовать сенсорно- моторную интеграцию анализаторных систем посредством выполнения нестандартных заданий на льду.	1	
59.	Традиции и фольклор	Тренировка-формула побед! (Круговая тренировка)	Продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством круговой тренировки; формировать умение владеть своим телом при балансировании на модуле, выполнении вися на канате, вращении туловища на диске «Здоровье», развивать навыки самостраховки и применения знаний по технике безопасности.	1	
60.	Традиции и фольклор	Тренировка волейболистов.	Познакомить воспитанников с командным видом спорта – волейбол. Развитие предметной ловкости посредством движений с мячом; умения согласовывать свои действия с действиями других игроков в паре при выполнении упражнений с мячом	1	
61.	Традиции и фольклор	Играй, играй- мяч не теряй.	Развивать предметную ловкость посредством упражнений с мячом. Продолжать формировать навыки игры в баскетбол, футбол.	1	
62.	Традиции и фольклор	Играем в футбол	Продолжать выполнять действия с мячом спортивного характера, использовать элемент футбола. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в паре и ловить его из нестандартных положений, развивать	1	

			умение анализировать ситуацию и применять соответствующее решение (способ ловли мяча). Обобщать знания детей о функциях игроков в футбол		
63.	Традиции и фольклор	Упражнения на волейбольной площадке.	Расширение представлений детей о разных видах физических упражнений спортивного характера: перебрасывать мяч через натянутую веревку с последующей ловлей, выполнять впрыгивание на возвышение высотой 20 см с разбега	1	
64.	Трудимся вместе	Игры моих друзей. <i>(На свежем воздухе)</i>	Развивать навыки выполнения сопряженных движений посредством подвижных игр ; метания в движущуюся цель.	1	
65.	Трудимся вместе	Казахские народные игры.	Продолжать развивать интерес к играм с асыками, формировать понятие игра -часть этнокультуры.	1	
66.	Трудимся вместе	Игры народов Казахстана.	Закреплять навыки метания в движущуюся цель, уворачиваться от мяча, формировать навыки толерантного поведения посредством командных игр народов РК.	1	
67.	Трудимся вместе	Упражнения для всей семьи.	Учить бросать мяч в даль двумя руками приемом из-за головы, формировать привычку к ЗОЖ в семье	1	
68.	Трудимся вместе	Охотники.	Совершенствование навыков метания, обогащение знаний о видах активного отдыха	1	
69.	Трудимся вместе	В футбол играй- здоровье укрепляй. <i>(На свежем воздухе)</i>	Продолжать учить овладевать навыками игры в футбол , применять приобретенные навыки в дальнейшем.	1	
70.	Трудимся вместе	Физкультура для всей семьи!	Развивать координационные способности, выносливость; привычку к занятиям физической культурой в семье.	1	
71.	Трудимся вместе	Стань лидером!	Способствовать активации природных механизмов работы мозга; учить выполнять бег широким шагом с линии на линию.	1	
72.	Трудимся вместе	Наездники.	Тренировка всех систем и функций организма посредством заданий соревновательного типа (эстафет); повышение уровня произвольности действия.	1	
73.	Трудимся вместе	Скакалка- супертренажер.	Учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при выполнении заданий с скакалками, формировать навыки общения и режимов работы, адекватных условиям реальной коммуникации (парная и групповая работа)	1	
74.	Трудимся вместе	Метание вдаль одной рукой. <i>(На свежем воздухе)</i>	Продолжать учить метать в даль правой и левой рукой	1	
75.	Трудимся вместе	Выполнение перекатов.	Познакомить с техникой выполнения перекатов вперед и назад; развивать умения владеть своим телом	1	
76.	Пусть всегда будет солнце	Учимся управлять своим телом.	Совершенствовать координацию движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные) при выполнении прыжков через короткую скакалку.	1	
77.	Пусть всегда будет солнце	Учимся управлять своим телом.	Совершенствовать навыки выполнения перекатов, метания в вертикальную цель	1	

78.	Пусть всегда будет солнце	Спортивные игры в паре. <i>(На свежем воздухе)</i>	Продолжать учить отбивать волаи ракеткой в указанном направлении; продолжать формировать навыки игры «Городки»	1	
79.	Пусть всегда будет солнце	Спортивные игры в паре. <i>(На свежем воздухе)</i>	Продолжать учить отбивать волаи ракеткой в указанном направлении; продолжать формировать навыки игры «Городки»	1	
80.	Пусть всегда будет солнце	Эстафета с элементами баскетбола.	Продолжать формировать навыки игры в баскетбол, прыжков в длину с места.	1	
81.	Пусть всегда будет солнце	Эстафета с элементами баскетбола.	Продолжать формировать навыки игры в баскетбол, прыжков в длину с места.	1	
82.	Пусть всегда будет солнце	Мы – будущие школьники.	Продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения элементов спортивных игр.	1	
83.	Пусть всегда будет солнце	Мы – будущие школьники.	Продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения элементов спортивных игр.	1	