

**Перспективное планирование  
по физической культуре  
на февраль 2024 год  
разновозрастной группы (5-7 лет)**

Инструктор по  
физической культуре  
I квалификационной категории  
Иорданиди М.Р.

Цель: Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; повторить прыжки в длину с места

Задачи:

- упражнять в лазании по гимнастической стенке с правильным захватом руками;
- развитие равновесия, координационных способностей;
- совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, метание, подлезание);

| Этапы и даты                                             | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительный<br>I неделя-<br>с 01.02 по<br>9.02.24г. | Ходьба и бег парами по кругу, перестроение в колонну по одному в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Соблюдение дистанции, держать осанку, на развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                          | Бег медленный темп от 1 до 3 мин.<br>Дыхательные упражнения «Птичка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Основная часть                                           | ОРУ -<br>Упражнение с кеглей .<br>перекладывание с левой руки в правую, над головой наклоны туловищем, ноги врозь наклоны с кеглей в правую ногу по середине и в левую ногу<br><br>- Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов от ребенка.<br><br>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br><br>Подвижная игра<br>: «Мышеловка»<br><br>Дыхательные упражнения «Тучка» | Держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения , развитие координационных способностей, гибкости. Задание выполняется по команде<br><br>Основное внимание уделять правильной осанке; голову и спину держать прямо, руки в сторону на уровне плеч.<br><br>Ноги перед прыжком слегка раздвинуты. Спина прямая, руки должны быть в движении при прыжке.<br><br>Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание.<br><br>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание |
| Заключительный                                           | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительный<br>II неделя<br>с 12.02 по<br>16.02.24г. | Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен)<br>Ползание (по гимнастической скамье, под арками)<br>Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)<br>- на одной ноге (5 – 10 м)                                                                                                                  | Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                           | Бег (средний темп) от 1 (мин) до 1,5 (мин), (в колонне по одному, в рассыпную)<br>Дыхательные упражнения<br>« Птичка »                                                                                                                                                                                                                                                            | Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Основная часть                                            | ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую)<br>Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его )<br>вверх и вниз по наклонной доске<br><br>- Прыжки в длину с разбега 5- 6 раз<br><br><br>-перебрасывание мяча друг к другу двумя руками от груди 8- 10 раз<br><br>Подвижные игры<br>«гуси лебеди»<br><br>Дыхательные упражнения<br>«не оставайся на полу» | Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения , развитие координационных способностей, гибкости<br>Задание выполняется по команде<br><br>Подбежать к линии, от линии нужно оттолкнуться двумя ногами и прыгнуть со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесия, руки вперед.<br><br>Дети встают на расстоянии 3м. и бросают мяч друг к другу.<br><br>Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание.<br>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание |
| Заключительный                                            | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Подготовительный<br>III неделя                            | Построение в шеренгу, строевые упр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Влево, вправо, кругом. По 2-3 раза.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| с 19.02 по 23.02.24г. | <p>Ходьба (на носках, пятках, навнешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен), круговые вращения в кистевых суставах</p> <p>Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками)</p> <p>Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)</p>                                                                                                             | <p>Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                       | <p>Бег (быстрый темп) от 30 (с) до 1 (мин), (в колонне по одному, в рассыпную)</p> <p>Дыхательные упражнения «Птичка»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Основная часть        | <p>ОРУ – круговые вращения головы, плеч, рук, туловища.</p> <p>упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую)</p> <p>Упражнение с обручем. прокатить обруч и догнать его.</p> <p>- ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>-Прыжки на двух ногах между кеглями 2- 3 раза.</p> <p>Подвижные игры «караси и щука»</p> <p>Дыхательные упражнения «Одуванчик»</p> | <p>Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Следить за правильностью выполнения, данные упражнения развивают физические качества, такие как, скорость, ловкость, сила, координационные способности.</p> <p>Дети встают в колонны друг за другом, хват руками по бокам скамейки.</p> <p>Ставятся две линии кегли на расстоянии 50 см. одна от другой. Ноги слегка раздвинуты перед прыжком. Упр. выполняется друг за другом, уделять внимание правильной осанке, голову и спину держать прямо.</p> <p>Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание. Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание</p> |
| Заключительный        | <p>Малоподвижные игры «Найди где спрятано»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Разъяснить правило игры</p> <p>Игры на внимание и абстрактное мышление</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительный<br>IVнеделя<br>с 26.02 по<br>29.02.24г. | Ходьба (на носках, пятках, навнешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен), круговые вращения в кистевых суставах<br>Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками)<br>Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)                                                                                                                                           | Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                          | Бег (медленный темп, с остановкой, со сменой направлений, в рассыпную) от 2 (мин) до 2,5 (мин), (в колонне по одному, в рассыпную)<br>Дыхательные упражнения<br>«Птичка»                                                                                                                                                                                                                                                   | Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения<br>Плавное вращение головой, держать осанку,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Основная часть                                           | ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую)<br>Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске<br><br>- Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2- 3 раза.<br><br>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.<br><br>Подвижные игры<br>«Гуси – лебеди» | Хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости<br>Задание выполняется по команде<br><br>Под наблюдением выполнять влезание на гимнастическую стенку, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой. Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию.<br><br>Дети выполняют упражнение в равновесии друг за другом. Помогают в развитии равновесия, координационные способности.<br><br>Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание. |

|                |                                          |                                                                                                                                   |
|----------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Дыхательные упражнения<br>« Одуванчик »  | Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание |
| Заключительный | Ходьба в колонне по одному, бег змейкой. | Разъяснить правило игры<br>Игры на внимание и абстрактное мышление                                                                |

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель \_\_\_\_\_ Плотникова Т. Н.

Дата \_\_\_\_\_