

**Перспективное планирование  
по физической культуре  
на ноябрь 2024 год  
подготовительной группы компенсирующей  
направленности**

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

Цель: Упражнять детей не прерывном беге; закреплять в ходьбе по гимнастическому бруску; закреплять прыжки на двух ногах.

Задачи:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость);
- развитие координационных способностей, реакции и внимания;
- воспитывать интерес у детей к физической культуре.

| Этапы и даты                                       | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительный<br>I неделя с 01.11 по 08.11.24г. | Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен, змейкой, в рассыпную, через центр.)<br>Прыжки на двух ногах (вперед, на месте)<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 по кругу и в рассыпную.<br><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 палкой (руки вверх, вперед, в сторону лево-вправо, наклоны к левой ноге затем к правой)<br><br>-Ходьба по гимнастическому бруску передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.<br><br>-Прыжки на двух ногах .по 3 прыжка.<br><br>Подвижные игры<br>«ловушка»<br><br>Дыхательные упражнения<br>«Тучка» | Держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости<br><br>Упражнять в равновесии выполняется колонной. Следить за правильностью выполнения, данные упражнения, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества координационные способности.<br>Прыжки правым боком затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком.<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 11.11. по<br>15.11.24г.  | Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по одному и между предметами.                                                                                                                                                                                   | 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 до 1,5 мин, в колонне по одному, в рассыпную<br>Дыхательные упражнения<br>«Птичка», «Ветерок», «Часики»                                                                                                                                | 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 гантелями<br>Упражнение с мячом<br>(«прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске<br><br>- Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.<br><br>-Прокатывание обруча друг к другу, стоя в шеренгах.         | Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости<br><br>дети расходятся по залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Как следует вращать скакалку и перепрыгивать через нее.<br><br>Дети встают на расстоянии 3м. и прокатывают обручи друг к другу. Напоминать детям, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его левой рукой, оттолкнуть правой, послав вперед по прямой навстречу своему товарищу. |
|                                                             | Подвижные игры<br>«гуси лебеди»<br><br>Дыхательные упражнения<br>«Одуванчик»                                                                                                                                                                                 | 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<br>с 18.11. по<br>22.11.24г. | Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен, круговые вращения в кистевых суставах)<br>Ходьба (спиной вперед смотрим через левое плечо, змейкой)<br>Прыжки на двух ногах (вперед, на | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | месте,)                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Бег в колонне по одному по сигналу бег в обратную сторону                                                                                                                                                                                                                    | Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения                                                                                             |
|                                                           | Дыхательные упражнения «Птичка»                                                                                                                                                                                                                                              | Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее.                                                                                                                                                           |
| Основная часть                                            | ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую, наклоны влево вправо, вперед назад)                                                                                                                                                                         | Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости<br>Задание выполняется по команде.                                                                               |
|                                                           | -Ходьба по гимнастической скамейке на носках руки за головой                                                                                                                                                                                                                 | Руки за головой. Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, такие как гибкость, координационные способности. Формируется реакция, произвольное внимание.  |
|                                                           | -Прыжки правым (левым) боком через маты.                                                                                                                                                                                                                                     | Выполняется упражнения друг за другом со взмахом рук.                                                                                                                                                                                                         |
|                                                           | Подвижные игры «ловушка»                                                                                                                                                                                                                                                     | Рассказать правила игры, вовлечь всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание.                                                                                                       |
|                                                           | Дыхательные упражнения «Мельница»                                                                                                                                                                                                                                            | Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание                                                                                                                             |
| Заключительный                                            | Малоподвижные игры «Найди где спрятано»                                                                                                                                                                                                                                      | Разъяснить правило игры<br>Игры на внимание и абстрактное мышление                                                                                                                                                                                            |
| Подготовительный<br>IVнеделя<br>с 25.11. по<br>29.11.24г. | Ходьба (на носках, пятках, внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с поднятием 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                                                                                                                                                                                                  | Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные                                                                                                        |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | (мин) до 2,5 (мин), (в колонне по одному, в рассыпную)<br>Дыхательные упражнения<br>«Птичка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Основная часть | ОРУ - упражнения с кеглей<br>(перекладывание с левой руки в правую)<br>Упражнение с мячом<br>Подбросить и поймать, поймать с отскоком от пола вверх и вниз по наклонной доске<br><br>-Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседнюю стенку и спуск вниз, не пропуская реек.<br><br>-прыжки на двух ногах через канат справа и слева.<br><br>Подвижная игра<br>«карусель»<br>Дыхательные упражнения<br>«тучка» | Хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости<br>Задание выполняется по команде<br>Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию, метанию, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, такие как гибкость, сила, координационные способности.<br>Выполняется влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движения совершается правой ногой и правой рукой затем левой рукой и ногой.<br><br>Рассказать правила игры, вовлечь всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых<br>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание. |
| Заключительный | Малоподвижные игры<br>«Береги кубик»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Разъяснить правило игры<br>Игры на внимание и абстрактное мышление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Разработал и провел :

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

Проверила:

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

Дата \_\_\_\_\_