

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

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

Цель: Продолжать закреплять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках на двух ногах и метании.

Задачи:

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

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя с 01.11 по 08.11.24 г.	Ходьба в колонну по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании)	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. 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 - Упражнение с кеглей . перекладывание с левой руки в правую, над головой наклоны туловищем, ноги врозь наклоны с кеглей в правую ног по середине и в левую ногу - Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине (2-3 раза) - прыжки из обруча в обруч, 4-6 шт. на правой и левой ноге по 2- 3 раза. Подвижная игра : «Медведи и пчелы» Дыхательные упражнения «Тучка»	Держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения , развитие координационных способностей, гибкости. Задание выполняется по команде Основное внимание уделять правильной осанке; голову и спину держать прямо, руки в сторону на уровне плеч. Ноги перед прыжком слегка раздвинуты. Спина прямая, руки должны быть в движении при прыжке. 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

Заключительный	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	
Подготовительный II неделя с 11.11. по 15.11.24г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен) Ползание (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы) - 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) 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 - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - Прыжок в высоту с разбега (высота 40 см)-5-браз. -Прокатывание обруча друг к другу, стоя в шеренгах. Подвижные игры «гуси лебеди» Дыхательные упражнения «Одуванчик»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения , развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде Ставится две стойки и натягиваем шнур (на концах шнура мешочки с песком) Показывать и прояснять упр., обращая внимание на разбег и отталкивание. От линии нужно оттолкнуться 1-й ногой, перепрыгнуть через шнур со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесия, руки вперед. 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. 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
Заключительный	Ходьба в колонне по одному.	

Подготовительный III неделя с 18..11. по 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) Ходьба (спиной вперед смотрим через левое плечо, змейкой) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте,)	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 в колонне по одному по сигналу бег в обратную сторону Дыхательные упражнения «Птичка»	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения 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) -Ходьба по гимнастической скамейке на носках руки за головой -Прыжки правым (левым) боком через маты . Подвижные игры «ловушка» Дыхательные упражнения «Мельница»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде. 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. Выполняется упражнения друг за другом со взмахом рук. 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
Заключительный	Малоподвижные игры «Найди где спрятано»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный IVнеделя с 25.11. по	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен),	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

29.11.24г.	круговые вращения в кистевых суставах Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)	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) 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 - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с мячом Подбросить и поймать, поймать с отскоком от пола вверх и вниз по наклонной доске -Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседнюю стенку и спуск вниз, не пропуская реек. -прыжки на двух ногах через канат справа и слева. Подвижная игра «карусель» Дыхательные упражнения «тучка»	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию, метанию, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, такие как гибкость, сила, координационные способности. Выполняется влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движения совершается правой ногой и правой рукой затем левой рукой и ногой. Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.
Заключительный	Малоподвижные игры «Береги кубик»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление

Разработал и провел :

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

Проверила:

Старший воспитатель _____ Хукочар Н.Н.

Дата _____