

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

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 08.11.24г.	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	<p>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</p> <p>- Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине (2-3 раза)</p> <p>- прыжки из обруча в обруч, 4-6 шт. на правой и левой ноге по 2- 3 раза.</p> <p>Подвижная игра : «Медведи и пчелы»</p> <p>Дыхательные упражнения «Тучка»</p>	<p>Держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения , развитие координационных способностей, гибкости. Задание выполняется по команде</p> <p>Основное внимание уделять правильной осанке; голову и спину держать прямо, руки в сторону на уровне плеч.</p> <p>Ноги перед прыжком слегка раздвинуты. Спина прямая, руки должны быть в движении при прыжке.</p> <p>Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание.</p> <p>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание</p>

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.	<p>Построение в шеренгу, строевые упр. Ходьба (на носках, пятках, навнешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен), круговые вращения в кистевых суставах Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)</p>	<p>Влево, вправо, кругом. По 2-3 раза.</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) 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. упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с обручем. прокатить обруч и догнать его. - Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. одной рукой (правой и левой) способом от плеча.</p> <p>-Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.</p> <p>Подвижные игры «Мышеловка»</p> <p>Дыхательные упражнения «Одуванчик»</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости 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, у каждого в руках по два мешочка. Обращать внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища.</p> <p>Ноги перед прыжком слегка раздвинуты. Упр. выполняется друг за другом, уделять 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	Малоподвижные игры	Разъяснить правило игры

	«Найди где спрятано»	Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный Инеделя с 25.11. по 29.11.24г.	Ходьба (на носках, пятках, навнешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен), круговые вращения в кистевых суставах Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками) 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) Дыхательные упражнения «Птичка»	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения Плавное вращение головой, держать осанку,
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 - Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2- 3 раза. -Ходьба по канату приставными шагами с мешочком на голове, руки на пояс.2 -3 раза. Подвижные игры «Гуси – лебеди» Дыхательные упражнения	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде 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. Дети выполняют упражнение в равновесии – ходьба по шнуру в медленном темпе. Помогают в развитии равновесия, координационные способности. Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание. Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и

	« Одуванчик »	полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание
Заключительный	Ходьба в колонне по одному, бег змейкой.	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 _____ Плотникова Т. Н.

Дата _____