

**Перспективное планирование
по физической культуре
на октябрь 2024 год
Разновозрастной группы (5-7)**

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:

- упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча;
- упражнять детей в построении в колонны ;
- разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя
- разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край
- упражнять в беге на длинную дистанцию

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя- с 01.10 по 04.10.24г.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс Бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в рассыпную Бег в рассыпную Перестроение в колонну по два человека в движении Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну».	Проверка осанки и равнения Колени не сгибать Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир- кубик и кегля. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на следующий сигнал через (20-25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее нашли в ней свои места. Игра повторяется.
Основная часть	ОРУ: - И.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс - И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. - И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. - И.п.- основная стойка руки на пояс. - И.п.- основная стойка пятки вместе, носки врозь,	1.- руки в стороны; 2- руки вверх, поднимаясь на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и.п. 1.- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в и.п. То же влево. 1.- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямится, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и.п. 1-правую ногу в сторону, руки в стороны;- правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- приставить ногу, вернуться в и.п.. То же в лево 1-прыжком ноги врозь,руки в стороны; 2- вернуться в и.п. На счет 1-8 повторить 3-4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

	руки вниз. 6. И.п.- основная стойка руки на пояс. ОВД: 1- Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке 2- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола(4 м), повторить 2-3 раза. 3- Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах(расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз) 4- Подвижная игра «Мышеловка» ОВД: 1- Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки	Перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс(3-4 раза). При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре требуется определенная координация движений. Воспитатель обращает внимание детей на ритмичность ходьбы, сохранение равновесия и правильной осанки. Упражнение в равновесии выполняется поточным способом двумя колоннами в среднем темпе, с небольшим интервалом между колоннами. По окончании упражнения следует сойти со скамейки, обойти ее с внешней стороны и вернуться в свою колонну. Воспитатель с помощью детей отодвигает скамейки (но не переносит их) и обозначает дистанцию от исходной (стартовой) линии до линии финиша для выполнения прыжков. Дети становятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. Затем следует обойти предмет и вернуться шагом в свою колонну. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая группа детей становится напротив первой. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу. Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг(мышеловку). Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут- вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!»- дети, стоящие в кругу опускают руки и приседают- мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловки.
--	---	--

	за головой. 2- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой»). 3- Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пл, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно). Игровые упражнения. «Пингвины». «Не промахнись». «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15-20см). Подвижная игра «Ловишки»(с ленточками).	Играющие образуют круг. У каждого в руках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5м, чтобы они не мешали друг другу. Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется. Дети выстраиваются в 2-3 круга, у каждого в руках 2 мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки в цель(обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза. Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на пояс, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки (2-3 раза). Дети становятся в круг; у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три!»- дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого- либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три – в круг скорей беги!»- все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем , кто лишился ленточки, то есть проиграл,и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.
Заключительный	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Играющие образуют круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются к друг другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!»- и тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется.

	Игра малой подвижности «У кого мяч»	
Подготовительный II неделя с 07.10 по 11.10.24г.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную	При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище выпрямленно и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на пояс. В ходьбе и беге между предметами главное- ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
Основная часть	ОРУ: 1- И.п.- основная стойка, мяч в правой руке. и.п. 2- И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 3- И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 4- И.п.- стойка ноги ширине ступни, мяч в правой руке. 5- И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке 6- И.п.- основная стойка руки	1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и.п. 1-2- поворот вправо, ударить мяч о пол, поймать его двумя руками; 3-4- вернуться в и.п. То же самое в левую сторону. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед- вниз, переложить мяч в левую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. 1- присесть, переложить мяч в левую руку; 2- выпрямиться, вернуться в и.п. 1-4- наклон вправо, прокатить мяч в левую руку; 2- выпрямиться, вернуться в и.п. 1-Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо, влево в чередовании с не большой паузой. Одна группа детей остается с мячом в руках и, располагаясь в определенном месте, выполняет задание- броски мяча вверх. Вторая группа детей под руководством воспитателя

	на пояс, мяч на полу. ОВД: 1- Прыжки на двух ногах-упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5-6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2- Броски малого мяча (диаметр 6-8см) вверх двумя руками. 3- Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. ОВД: 1- Прыжки в высоту с места-упражнение «Достань до предмета» 2- Воспитатель заранее прячет какой- либо предметы предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. 3- Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза). Игровые упражнения. «Передай мяч».	упражняется в прыжках в высоту- упражнение «Достань до предмета». Педагог ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками или колокольчиками. Основное внимание следует обращать на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполняют определенное количество прыжков, подается команда к смене мест и заданий. Бег в колонне по одному в среднем темпе продолжительность 1,5 минуты, переход на ходьбу Подвижная игра «Фигуры». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую- либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2-3 раза. Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4-5 раз подряд, 2-3 подхода Играющие делятся на 3-4 команды и строятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) игроками , стоящими сзади. Как только игрок, соящим последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мячназад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Игровое задание повторяется 2 раза. Параллельно в два ряда ставятся кегли (5-6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по одному игроку из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки
--	---	---

	«Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята».	колонны пробегут, стоящий первым поднимет руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз , два, три- лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раза.
Заключительный	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Воспитатель заранее прячет какой- либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными.
Подготовительный III неделя с 14.10 по 18.10.24г.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.	При ходьбе воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед- вверх, носок при этом оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их проявлении у отдельных детей предлагает им перейти на ходьбу.
Основная часть	ОРУ: 1- И.п.- основная стойка, руки на пояс 2- И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 3- И.п.- основная стойка руки	1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- вернуться в и.п. То же левой ногой. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2- вернуться в и.п. То же влево 1 – выпад правой ногой вперед; 2-3- пружинистые покачивания; 4- вернуться в и.п. То же левой ногой 1-2- медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в

	вдоль туловища. 4- И.п.- стойка на коленях, руки на пояс. 5- И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз 6- И.п.- основная стойка руки вдоль туловища. ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладани и колени(2-3 раза) 2. Равновесие- ходьба по канату(шнуру) боком приставными шагами, руки на пояс, голову и спину держать прямо(2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз). Подвижная игра «Удочка» ОВД: 1- Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2- Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3- Равновесие	и.п. То же влево. 1 – руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3- выпрямится, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То же к правой ноге. Прыжки на двух ногах- левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8- затем пауза и снова прыжки (3-4 раза). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу и в метре от них вдоль зала (площадки) кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны по одному и поточно выполняют упражнение в ползании, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и, проходя мимо короба, берут по одному мячу (*большого диаметра), Располагаясь свободно по всему залу, приступают к заданиям с мячом. В зависимости от количества пособий и физической подготовленности детей можно изменить организацию проведения упражнений- одна группа занимается самостоятельно, а другая под руководством воспитателя выполняе задания в ползании и равновесии. По команде воспитателя дети меняются местами Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков. Способ выполнения- стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из- за головы. 1-ходьба по канату боком приставным шагомс мешочком на голове, руки на пояс На земле чертится круг. В центре круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого- либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30- 40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется. Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии2-3 м, в руках к каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола). Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!»- каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3
--	---	---

	Игровые упражнения «Не попадись». «Мяч о стенку» Подвижная игра «Быстро возьми»	раза.
Заключительный	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному между предметами положенными в одну линию.	
Подготовительный IVнеделя с 21.10 по 31.10.23г.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе Ходьба врассыпную.	По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.
Основная часть	ОРУ с гимнастической палкой:	

	1- И.п.- основная стойка, палка вниз. 2- И.п.- основная стойка, палка вниз. 3- И.п.- стоя,ноги врозь, палка вниз. 4- И.п- сидя, ноги врозь, палка на коленях. 5- И.п.- лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 6- И.п.- основная стойка, палка вниз. ОВД. 1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край,в плотной группировке 5-6 раз. 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,- как пингвины (дистанция 3-4м), повторить 2-3 раза. Подвижная игра «Мы веселые ребята» ОВД. 1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке(5-6 раз). 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза)	1-правую ногу назад на носок, палку вперед; 2-вернуться в и.п. То же левой ногой. 1-палку вверх, руки прямые; 2-присесть, палку вынести вперед; 3-выпрямится, палку вверх; 4-вернуться в и.п. 1-2-поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4- вернуться в и.п. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямится, палку вверх; 4- вернуться в и.п. То же самое левой ногой. 1-поднять правую прямую ногу вперед-вверх, коснуться палкой голени ноги; 2- вернуться в и.п.. Тоже самое левое ногой. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- вернуться в и.п.. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить два три раза. При пролезании в обруч основное внимание оращается на то, чтобы дети хорошо группировались, наклоняя голову как можно ближе к коленям. Далее предлагается упражнение в перешагивании через предметы, поддерживая устойчивое равновесие и правильную осанку (голову и спину держать прямо). Ходьба, перешагивая через препятствие- бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза). Дети становятся в круг, каждый ребенок зажимает мешочек между колен. По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками(2-3 раза) Играющие распределяются на тройки. Двое трое ребят становятся на 2-2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя. Воспитатель предлагает распределиться так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.
--	--	--

	Игровые упражнения. «Поймай мяч» «Будь ловким» «Найди свой цвет»	Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок. В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке в рассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!»- каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположение своего круга.
Заключительный	Ходьба в колонне по одному выполняя задание для рук. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50см)	

Разработал и провел:

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

Проверила:

Старший воспитатель _____ Плотникова Т. Н.

Дата _____