

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

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

Цель: Отрабатывать навыки в прыжках на двух ногах и бросании мяча. Повышения уровня физической подготовленности на основе совершенствования двигательных умений и навыков.

Задачи:

- развитие равновесия, координационных способностей;
- упражнять детей в ходьбе и беге с в колонне по одному;

Подготовительный I неделя с 09.01 по 12.01.24г.	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  - Прыжки в длину с разбега 5- 6 раз  - перебрасывание мяча друг к другу двумя руками от груди 8- 10 раз  Подвижные игры «гуси лебеди»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения , развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде  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.  Дети встают на расстоянии 3м. и бросают мяч друг к другу.  Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание.

	Дыхательные упражнения «не оставайся на полу»	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 II неделя с 15.01 по 19.01.24г.	Построение в шеренгу, строевые упр. Ходьба (на носках, пятках, внешней, 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)	Влево, вправо, кругом. По 2-3 раза.  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 (быстрый темп) от 30 (с) до 1 (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 – круговые вращения головы, плеч, рук, туловища. упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с обручем. прокатить обруч и догнать его.  - ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  -Прыжки на двух ногах между кеглями 2- 3 раза.  Подвижные игры «караси и щука»	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.  Дети встают в колонны друг за другом, хват руками по бокам скамейки.  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.  Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых,

	Дыхательные упражнения «Одуванчик»	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 III неделя с 22.01 по 31.01.24г.	Ходьба (на носках, пятках, внешней, 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 гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть,	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 друг за другом. Помогают в развитии равновесия, координационные способности.

	<p>встать и пройти дальше.</p> <p>Подвижные игры «Гуси – лебеди»</p> <p>Дыхательные упражнения « Одуванчик »</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, бег змейкой.	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление

Разработал и провел:

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

Проверила:

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

Дата \_\_\_\_\_