

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

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

Цель: Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу.

Задачи

- упражнять в лазании по гимнастической стенке с правильным захватом руками;
- развитие равновесия, координационных способностей;
- совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, метание, подлезание);

Подготовительный I неделя с 09.01 по 16.01.24г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен) 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	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.

	<p>-перебрасывание мяча друг к другу двумя руками от груди 8- 10 раз</p> <p>Подвижные игры «гуси лебеди»</p> <p>Дыхательные упражнения «не оставайся на полу»</p>	<p>Дети встают на расстоянии 3м. и бросают мяч друг к другу.</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.	
Подготовительный II неделя с 19.01 по 23.01.24г.	<p>Построение в шеренгу, строевые упр.</p> <p>Ходьба (на носках, пятках, навнешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен), круговые вращения в кистевых суставах</p> <p>Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками)</p> <p>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)</p> <p>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 вращение головы, плеч, рук, туловища.</p> <p>упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую)</p> <p>Упражнение с обручем. прокатить обруч и догнать его.</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Следить за правильностью выполнения, данные упражнения развивают физические качества, такие как, скорость, ловкость, сила, координационные способности.</p>
	<p>- ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>	<p>Дети встают в колонны друг за другом, хват руками по бокам скамейки.</p>

	<p>руками</p> <p>-Прыжки на двух ногах между кеглями 2- 3 раза.</p> <p>Подвижные игры «караси и щука»</p> <p>Дыхательные упражнения «Одуванчик»</p>	<p>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.</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 «Найди где спрятано»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный III неделя с 23.01 по 29.01.24г.	<p>Ходьба (на носках, пятках, навнешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен), круговые вращения в кистевых суставах</p> <p>Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками)</p> <p>Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)</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>Бег (медленный темп, с остановкой, со сменой направлений, в рассыпную) от 2 (мин) до 2,5 (мин), (в колонне по одному, в рассыпную)</p> <p>Дыхательные упражнения «Птичка»</p>	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	<p>ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую)</p> <p>Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске</p> <p>- Лазанье по гимнастической</p>	<p>Хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Задание выполняется по команде</p> <p>Под наблюдением выполнять влезание на гимнастическую</p>

	<p>стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2- 3 раза.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Подвижные игры «Гуси – лебеди»</p> <p>Дыхательные упражнения « Одуванчик »</p>	<p>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.</p> <p>Дети выполняют упражнение в равновесии друг за другом. Помогают в развитии равновесия, координационные способности.</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 \_\_\_\_\_