

Перспективное планирование образовательной деятельности
1 младшая группа
ОО Физическое развитие

Задачи сентября: Побуждать детей к двигательной активности; способствовать развитию координации общих движений. Обучить детей ходьбе и бегу стайкой за педагогом, ходьбе стайкой за педагогом с перешагиванием через линии; скатыванию мяча по наклонной доске, прокатыванию мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см); ползанию на четвереньках до погремушки 3-4 м, (взяв ее, выпрямиться), ходьбе по дорожке (шир. 20 см, дл. 2-3 м).

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Сентябрь № 1-2	Ходьба стайкой за педагогом	Бег стайкой за педагогом	Скатывание мяча по наклонной доске	Ползание на животе, на четвереньках до погремушки 3-4 м (взяв ее, выпрямиться)		
Сентябрь № 3-4	Ходьба стайкой за педагогом	Бег стайкой за педагогом	Скатывание мяча по наклонной доске			Ходьба по дорожке (шир. 20 см, дл. 2-3 м)
Сентябрь № 5-6	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег стайкой за педагогом	Прокатывание мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)	Ползание на животе, на четвереньках до погремушки 3-4 м (взяв ее, выпрямиться)		
Сентябрь № 7-8	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег стайкой за педагогом	Прокатывание мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)			Ходьба по дорожке (шир. 20 см, дл. 2-3 м)

Задачи октября: Формировать умение ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивое положение тела. Обучать ходьбе стайкой за педагогом с перешагиванием через палки, кубы; бегу стайкой в заданном направлении; прокатыванию мяча педагогу двумя руками сидя и стоя (раст. 50-100 см); прыжкам на двух ногах на месте 10-15 раз, ходьбе наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см.

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Октябрь № 1-2	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через палки	Бег стайкой в заданном направлении	Прокатывание мяча педагогу двумя руками сидя (раст. 50-100 см)		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Октябрь № 3-4	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через палки	Бег стайкой в заданном направлении			Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см
Октябрь № 5-6	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег стайкой в заданном направлении	Прокатывание мяча друг другу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)			Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см
Октябрь № 7-8	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег стайкой в разных направлениях		Ползание по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	

Задачи ноября: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Обучать ходьбе на носках, ходьбе с переходом на бег; прокатыванию мяча друг другу двумя руками сидя (раст. 50-100 см), прокатыванию мяча под дугу, в воротца, ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в ползании по доске, лежащей на полу, прыжках на двух ногах на месте 10-15 раз.; ползанию по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Ноябрь № 1,2	Ходьба на носках	Бег стайкой в разных направлениях	Прокатывание мяча друг другу двумя руками сидя (раст. 50-100 см)	Ползание по доске, лежащей на полу		
Ноябрь № 3,4	Ходьба на носках	Бег стайкой в разных направлениях	Прокатывание мяча друг другу двумя руками сидя (раст. 50-100 см)			Ходьба по гимнастической скамейке

Ноябрь № 5,6	Ходьба на носках	Бег между линиями (раст. между линиями 40-40 см)	Прокатывание мяча под дугу, в воротца		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Ноябрь № 7,8	Ходьба с переходом на бег	Бег между линиями (раст. между линиями 40-40 см)	Прокатывание мяча под дугу, в воротца		Прыжки с продвижением вперед через 1-2 параллельные линии (раст. 10-20 см)	

Задачи декабря: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики. Обучать ходьбе на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; бегу за катящимся мячом; остановке катящегося мяча; перешагивании линий. Упражнять в ходьбе переходом на бег, ходьбе по гимнастической скамейке. Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Декабрь № 1,2	Ходьба с переходом на бег	Бег между линиями (раст. между линиями 40-40 см)	Остановка катящегося мяча		Прыжки с продвижением вперед через 1-2 параллельные линии (раст. 10-20 см)	Ходьба по гимнастической скамейке
Декабрь № 3,4	Ходьба с переходом на бег	Бег за катящимся мячом	Остановка катящегося мяча	Ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см		
Декабрь № 5,6	Ходьба на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	Бег за катящимся мячом	Передача мячей друг другу стоя			Ходьба по гимнастической скамейке
Декабрь № 7,8	Ходьба на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	Бег за катящимся мячом	Передача мячей друг другу стоя			Перешагивание линий

Задачи января: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве. Обучать ходьбе с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое), бегу с переходом на ходьбу и обратно; бросанию мяча от груди двумя руками снизу и из-за головы; ползанию по гимнастической скамейке, прыжкам в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см. Упражнять в ходьбе на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; перешагивании линий.

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Январь № 1,2	Ходьба на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками снизу	Ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см		
Январь № 3,4	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками снизу		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	
Январь № 5,6	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками из-за головы			Перешагивание линий
Январь № 7,8	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно		Ползание по гимнастической скамейке	Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	

Задачи февраля: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Обучать ходьбе враспынную, непрерывному бегу в течение 20 сек; бросанию предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками; прыжкам вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см; перешагиванию предметов (выс. 10-15 см); ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в беге переходом на ходьбу и обратно, бросании мяча от груди двумя руками из-за головы.

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
-----------	--------	-----	--------------------------	--------------------	--------	-------------------------

Февраль № 1,2	Ходьба враспынную	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками из-за головы			Перешагивание предметов выс. 10-15 см
Февраль № 3,4	Ходьба враспынную	Непрерывный бег в течении 20 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке		
Февраль № 5,6	Ходьба враспынную	Непрерывный бег в течении 20 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см	
Февраль № 7,8	Ходьба в заданном направлении	Непрерывный бег в течении 20 сек		Ползание по гимнастической скамейке		Ходьба по извилистой дорожке 2-3 м

Задачи марта: укреплять здоровье детей средствами физического воспитания. Обучать ходьбе между предметами, непрерывному бегу в течение 30 сек, бросанию предмета вдаль двумя руками; проползанию под дугой (30-40 см); ходьбе между линиями. Упражнять в ходьбе заданном направлении; прыжках вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см; ходьбе по извилистой дорожке 2-3 м.

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Март № 1,2	Ходьба в заданном направлении	Непрерывный бег в течение 20 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 одной рукой		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см	
Март № 3,4	Ходьба в заданном направлении	Непрерывный бег в течение 30 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 одной рукой	Проползание под дугой (30-40 см)		
Март № 5,6	Ходьба между предметами	Непрерывный бег в течение 30 сек	Бросание предмета вдаль двумя руками			Ходьба по извилистой дорожке 2-3 м

Март № 7,8	Ходьба между предметами	Непрерывный бег в течение 30 сек		Проползание под дугой (30-40 см)		Ходьба между линиями
------------	-------------------------	----------------------------------	--	----------------------------------	--	----------------------

Задачи апреля: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики. Обучать ходьбе по кругу по одному; непрерывному бегу в течение 40 сек, бросанию предмета вдаль одной рукой, влезанию на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом, подъему без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны. Упражнять в ходьбе между предметами, бросании предмета вдаль двумя руками, прыжках на двух ногах на месте 10-15 раз

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Апрель № 1,2	Ходьба между предметами	Непрерывный бег в течение 40 сек	Бросание предмета вдаль двумя руками		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Апрель № 3,4	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течение 40 сек	Бросание предмета вдаль одной рукой		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Апрель № 5,6	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течение 40 сек	Бросание предмета вдаль одной рукой			Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны
Апрель № 7,8	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течение 40 сек		Влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом		Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны

Задачи мая: развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах. Обучать ходьбе по кругу парами, взявшись за руки, медленному бегу на расстояние 40-80 м, перебрасыванию мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м, ловле мяча, брошенного педагогом с раст. до 1 м, кружению на месте. Упражнять в ходьбе по кругу по одному, в прыжках в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
-----------	--------	-----	--------------------------	--------------------	--------	-------------------------

Май № 1,2	Ходьба по кругу по одному	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	
Май № 3,4	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м			Кружение на месте
Май № 5,6	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Ловля мяча, брошенного педагогом с раст. до 1 м	Влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом		
Май № 7,8	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	