

Перспективное планирование занятий по

физической культуре

младшая группа

№ п/п	Месяц	Задачи
1.	Сентябрь	Оценить уровень физического развития. Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении: развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег «стайкой»; прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
2	Октябрь	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; чередовать ходьбу и бег по сигналу воспитателя, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.
3	Ноябрь	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.
4	Декабрь	Оценить уровень физического развития на середину учебного года. Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.
5	Январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.
6	Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с

		перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).
7	Март	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять и ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; и ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.
8	Апрель	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол, ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.
9	Май	Оценить уровень физического развития на конец учебного года. Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.