**Перспективное планирование. 2 Младшая группа**

 **(от 3 до 4 лет)**

О С Н О В Н Ы Е Д В И Ж Е Н И Я

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ходьба** | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Декаб.** | **Янв.** | **Февр.** | **Март.** | **Апр.** | **Май.** |
| Обычная | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| На носках | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| С высоким подниманием колена | Д |  |  |  | \* | \* | \* | \* | Д |
| В колонне по олному | Д | \* | \* | \* |  |  | \* | \* | Д |
| В колонне по два(парами) | Д |  |  |  | \* | \* |  | \* | Д |
| Ходьба в разных направлениях | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  | Д |
| По прямой | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| По кругу | Д | \* | \* | \* |  |  | \* | \* | Д |
| Змейкой между предметами | Д |  |  |  | \* | \* |  | \* | Д |
| врассыпную | Д |  |  | \* |  | \* |  | \* | Д |
| С выполнением заданий(с остановкой,присе-данием,поворотом) | Д |  |  | \* |  |  | \* |  | Д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **бег**  | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Декаб.** | **Янв.** | **Февр.** | **Март.** | **Апр.** | **Май.** |
| Бег обычный | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| На носках подгруппами и всей группой с одного края площадки на другой | Д | \* | \* | \* |  |  | \* |  | Д |
| В колонне по одному | Д |  |  | \* | \* |  | \* | \* | Д |
| В разных направлен. | Д |  |  |  |  | \* |  |  | Д |
| По прямой дорожке(ширина30-25см,длина5-6м) | Д |  |  | \* |  |  |  | \* | Д |
| По извилистой дорожке(-«-«-«) | Д |  |  |  |  |  | \* | \* | Д |
| По кругу  | Д |  |  | \* | \* | \* | \* |  | Д |
| Змейкой | Д |  |  |  |  | \* | \* | \* | Д |
| Врассыпную | Д |  |  |  |  | \* |  |  | Д |
| С выполнением заданий(останавливаться,убегать от догоняющего,догонять убегающего,бежать по сигналу в указанное место) | Д |  |  | \* |  |  |  | \* | Д |
| Бег с изменением темпа | Д |  |  |  | \* |  |  |  | Д |
| В медленном темпе в течении 50-60с | Д | \* |  |  |  | \* |  |  | Д |
| В быстром темпе на расст.10м | Д |  |  |  |  |  | \* | \* | Д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Катание,бросание,ловля,метание** | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Декаб.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март.** | **Апр.** | **Май.** |
| Катание мяча(шарика) друг другу | Д | \* | \* |  |  |  |  | \* | Д |
| Катание мяча между предметами | Д |  | \* |  |  |  |  | \* | Д |
| -«-«-«- в воротца(ширина60-50см) | Д |  |  |  |  | \* |  |  | Д |
| Метание на дальность прав.и лев.рукой(2,5-5м) | Д |  |  | \* |  |  | \* |  | Д |
| В горизонт.цель двумя руками снизу от груди | Д |  |  | \* |  |  |  | \* | Д |
| Метание правой и левой рукой(расст.1,5-2м) | Д |  |  |  | \* |  |  |  | Д |
| Метание в вертик.цель (высота центра мишени1,2м) правой и левой рукой (расст.1-1,5м) | Д |  |  |  |  |  | \* |  | Д |
| Ловля мяча,брошенного во спит.(расст.70-100см) | Д |  |  |  | \* | \* | \* | \* | Д |
| Бросание мяча вверх,вниз об пол,ловля его(2-3р.подряд) | Д | \* |  |  |  |  | \* | \* | Д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения в равновесии** | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Декаб.** | **Янв.** | **Февр.** | **Март.** | **Апр.** | **Май.** |
| Ходьба по прямой дорожке(ширина20-15см),(длина2-2,5см) | Д |  |  |  | \* |  |  |  | Д |
| Ходьба по доске | Д |  |  |  |  |  |  |  | Д |
| Ходьба по гимнастич.скамейке | Д |  |  | \* |  |  | \* | \* | Д |
| Ходьба по бревну | Д |  |  |  |  |  |  |  | Д |
| Ходьба,приставляя пятку одной ноги к носку другой | Д |  | \* |  |  |  |  | \* | Д |
| Ходьба по ребристой доске | Д |  |  |  |  | \* |  | \* | Д |
| Ходьба с перешагиванием через предметы | Д |  |  |  |  |  | \* |  | Д |
| Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы,положенной на пол | Д |  |  | \* |  |  |  |  | Д |
| Ходьба по наклонной доске(высота30-35см) | Д |  |  |  |  | \* |  |  | Д |
| Медленное кружение в обе стороны | Д | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | Д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ползание,лазанье** | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Декаб.** | **Янв.** | **Февр.** | **март** | **Апр.** | **Май.** |
| Ползание на четвереньках по прямой(расст.6м) | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| Ползание на четвереньках между предметами | Д |  | \* | \* |  |  |  | \* | Д |
| Ползание на четвереньках вокруг предметов | Д |  |  | \* |  |  | \* | \* | Д |
| Подлезание под препятствие(высота50см),не касаясь руками пола | Д |  |  |  | \* |  |  |  | Д |
| Подлезание в обруч | Д |  |  |  | \* | \* |  | \* | Д |
| Перелезание через бревно | Д |  |  |  |  |  |  | \* | Д |
| Лазанье по лесенке- стремянке | Д |  |  |  | \* |  |  |  | Д |
| Лазанье по гимнастич. стенке(высота1,5м) | Д |  |  |  |  | \* | \* | \* | Д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прыжки** | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Декаб.** | **Янв.** | **Февр.** | **Март.** | **Апр.** | **Май.** |
| Прыжки на двух ногах на месте | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  | Д |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд(расст.2-3м) | Д |  | \* | \* |  | \* | \* |  | Д |
| Прыжки на двух ногах из кружка в кружок | Д |  |  |  | \* |  | \* |  | Д |
| Вокруг предметов | Д |  |  |  | \* |  | \* | \* | Д |
| Между предметами | Д | \* |  |  |  |  |  | \* | Д |
| Прыжки с высоты 15-20см | Д |  | \* |  |  |  |  | \* | Д |
| Вверх с места,доставая предмет,подвешенный выше поднятой руки ребёнка | Д |  |  | \* |  | \* |  |  | Д |
| Прыжки через линию,шнур | Д |  |  |  | \* |  | \* |  | Д |
| Через 4-6 линий(поочерёдно через каждую) | Д |  |  |  |  | \* |  |  | Д |
| Прыжки через предметы(высота5см) | Д |  |  | \* |  |  |  | \* | Д |
| В длину с места через две линии(расст.между двумя линиями25-30см) | Д |  |  |  |  | \* |  |  | Д |
| Прыжок в длину с места на расстояние не менее40см | Д |  |  |  |  |  | \* | \* | Д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Строевые упражнения** | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Декаб.** | **Янв.** | **Февр.** | **Март.** | **Апр.** | **Май.** |
| Построение в колонну по одному | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| -«-«-« в шеренгу | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| -«-«-« в круг | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| Перестроение в колонну по2 по3 | Д |  | \* |  | \* |  |  | \* | Д |
| Равнение в затылок в колонне,в шеренге | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  | Д |
| Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд, в шеренге- на вытянутые руки в стороны | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| Повороты направо,налево,кругом переступанием,прыжком | Д | \* | \* |  | \* |  | \* |  | Д |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОРУ** | **Сент.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Декаб.** | **Янв.** | **Февр.** | **Март.** | **Апр.** | **Май.** |
| Упражнен.для рук и плечев.пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперёд,вверх,в стороны(одновременно,поочерёдно) | Д | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой,за спиной,над головой | Д |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| Хлопать перед собой и отводить руки за спину | Д | \* | \* | \* |  |  | \* | \* | Д |
| Вытягиавть руки вперёд,в стороны,поворачивать их ладонями вверх,поднимать и опускать кисти,шевелить пальцами | Д | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | Д |
| Упражнения для ног.Подниматься на носки | Д | \* | \* | \* | \* |  | \* | \* | Д |
| Поочерёдно отставлять ногу на носок вперёд,назад,в сторону | Д |  | \* | \* | \* | \* | \* |  | Д |
| Приседать,держась за опору,без неё | Д |  |  | \* | \* |  | \* |  | Д |
| Приседать вынося руки вперёд | Д | \* | \* | \* |  |  |  | \* | Д |
| Приседать,обхватывая колени руками и наклоняя голову | Д |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| Поочерёдно поднимать и опускать ноги,согнутые в коленях | Д | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | Д |
| Захватывать ступнями ног мешочки с песком | Д | \* | \* |  | \* |  |  | \* | Д |
| Идти по палке ,валику(диаметр6-8см)приставным шагом в сторону,опираясь на них серединой ступни | Д |  |  |  |  | \* |  |  | Д |
| Упражнения для туловища.Передавать мяч друг другу | Д |  | \* | \* |  |  | \* | \* | Д |
| Над головой вперёд- назад,с поворотом в стороны(вправо,влево) | Д | \* |  |  | \* |  |  |  | Д |
| Из исходного положения сидя: поворачиваться(положить предмет сзади себя,повернуться и взять его) | Д |  | \* | \* |  |  |  | \* | Д |
| Наклоняться,поттягивать ноги к себе,обхватив колени руками | Д |  |  |  |  |  | \* | \* | Д |
| Из исходного положения лёжа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги,двигать ногами ,как при езде на велосипеде  | Д |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | Д |
| Из исходного положения лёжа на животе: сгибать и разгибать ноги(поочерёдно и вместе),поворачиваться со спины на живот и обратно,прогибаться,приподнимая плечи,разводя руки в стороны | Д |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | Д |