**Перспективное планирование по физической культуре в первой младшей группе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| сентябрь | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Диагностика физического развития детей |
| 2 | Диагностика физического развития детей |
| 2 | 1 | Обучение детей ходьбе по сигналу, развивать умение держать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать смелость. П/игра «Бегите ко мне» |
| 2 | Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. П/игра «Догоните меня» |
| 3 | 1 | Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание, воспитывать ловкость. П/игра «В гости к куклам» |
| 2 | Продолжать учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание, воспитывать ловкость. П/игра «В гости к куклам» |
| 4 | 1 | Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении, воспитывать ловкость. П/игра «Бегите ко мне» |
| 2 | Продолжать учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении, воспитывать ловкость. П/игра «Бегите ко мне» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| октябрь | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, воспитывать умение реагировать на сигнал. П/игра «Догоните мяч» |
| 2 | Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Бегите ко мне» |
| 2 | 1 | Познакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать меткость, воспитывать проявление взаимовыручки. П/игра «Догоните меня» |
| 2 | Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. П/игра «Догони мяч» |
| 3 | 1 | Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/игра «Догони мяч» |
| 2 | Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, развивать умение катать мяч, воспитывать способность внимательно слушать и ждать сигнала для начала движения. П/игра «Через ручеек» |
| 4 | 1 | Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, развивать координацию движений, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. П/игра «Солнышко и дождик» |
| 2 | Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. П/игра «Солнышко и дождик» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ноябрь | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. П/игра «Догоните меня». |
| 2 | Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление, развивать координацию движений, воспитывать ловкость. П/игра «Кто тише» |
| 2 | 1 | Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. П/игра «Догони меня» |
| 2 | Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений. П/игра «Догони мяч» |
| 3 | 1 | Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки, развивать чувство равновесия. П/игра «Солнышко и дождик» |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, развивать умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. П/игра «Солнышко и дождик» |
| 4 | 1 | Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. П/игра «Воробышки и автомобиль» |
| 2 | Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. П/игра «Воробышки и автомобиль» |
| декабрь | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений, воспитывать чувство выдержки. П/игра «Поезд» |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, развивать внимательность, воспитывать умение выполнять упражнения вместе с другими детьми. П/игра «Поезд» |
| 2 | 1 | Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. П/игра «Самолеты» |
| 2 | Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. П/игра «Самолеты» |
| 3 | 1 | Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление, развивать внимание и ловкость. П/игра «Пузырь» |
| 2 | Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. П/игра «Пузырь» |
| 4 | 1 | Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. П/игра «Птички в гнездышках» |
| 2 | Закреплять умение ползать по гимнастической скамье, бросать на дальность правой и левой рукой, развивать быстроту реакции, воспитывать смелость. П/игра «Птички в гнездышках». |
| январь | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Учить детей катать мяч, упражнять в лазание по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, воспитывать дружеские отношения. П/игра « Догони меня» |
| 2 | Закреплять умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамье, развивать чувство равновесия и координацию движений, воспитывать самостоятельность. П/игра «Догони меня» |
| 2 | 1 | Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Воробышки и автомобиль» |
| 2 | Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку, закреплять умение ходить по гимнастической скамье, развивать чувство равновесия и координации движения. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Бегите ко мне» |
| 3 | 1 | Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, воспитывать внимательность, дружеские отношения. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Птички в гнездышках» |
| 2 | Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, развивать глазомер, ориентировку в пространстве, воспитывать чувство взаимопомощи. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Птички в гнездышках» |
| 4 | 1 | Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, в ползании и подлезании, развивать чувство равновесия, быстроту реакции. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Жуки» |
| 2 | Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. П/игра «Жуки» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *февраль* | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку внимание. *П/и «* Воробышки и автомобиль». |
| 2 | Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места учить быть дружными, помогать друг другу. П/и*«* Воробышки и автомобиль». |
| 2 | 1 | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. П/и «Кошка и мышки» |
| 2 | Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. П/и «Кошка и мышки» |
| 3 | 1 | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. П/игра «Догони меня» |
| 2 | Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. П/игра «Догони меня» |
| 4 | 1 | Учить детей ползать по: гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. П/и «Поезд» |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений. П/и «Поезд» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *март* | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. П/и «Кошка и мышки» |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. П/и «Кошка и мышки» |
| 2 | 1 | Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. П/игра «Птички в гнездышках» |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. П/игра «Птички в гнездышках» |
| 3 | 1 | Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. П/игра «Солнышко и дождик» |
| 2 | Учить детей бросать и ловить упражнять ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу. П/игра «Солнышко и дождик» |
| 4 | 1 | Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. *П/и* «Мой веселый звонкий мяч» |
| 2 | Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов. *П/и* «Мой веселый звонкий мяч» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *апрель* | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/игра «Пузырь» |
| 2 | Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать , реагировать на сигнал воспитателя. П/игра «Пузырь» |
| 2 | 1 | Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. П/игра «Воробышки и автомобиль» |
| 2 | Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. П/игра «Воробышки и автомобиль» |
| 3 | 1 | Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/игра «Солнышко и дождик» |
| 2 | *.* Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. П/игра «Солнышко и дождик» |
| 4 | 1 | Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. П/игра «Птички в гнездышках» |
| 2 | Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнаст ческой скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. П/игра «Птички в гнездышках» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *май* | | |
| неделя | № занятия | Программное содержание |
| 1 | 1 | Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. *П/и* «Мой веселый звонкий мяч» |
| 2 | Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. *П/и* «Мой веселый звонкий мяч» |
| 2 | 1 | Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал. П/игра «Воробышки и автомобиль» |
| 2 | Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнаст ческой скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. П/игра «Воробышки и автомобиль» |