**Перспективное планирование образовательной деятельности**

**по физической культуре на 2015-2016 учебный год**

**II младшая группа**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Наша группа»** | **«Наши игрушки»** | **«Труд помощника воспитателя»** | **«Мои друзья»** |
| **Задачи.** | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Ходьба и бег всей группой «стайкой». Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!» Ходьба в колонне по одному «Ворона», легкий бег «Стрекозы!» | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с игрушками | **ОРУ** с кубиками | **ОРУ** без предметов |
| **ОВД:**  Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина- 25 см. **О**  Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»). **П** | **ОВД:**  Прыжки на 2-х ногах на месте.  Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета. **О** | **ОВД:**  1. Прокатывание мячей друг другу из и. п. стоя на коленях, сидя, - ноги врозь.**О**  **2**. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. **П** | **ОВД:**  1. Ползание под шнур на четвереньках с опорой на колени и ладони. **О**  2. Ходьба «змейкой» между предметами. **П** |
| П/и «Бегите ко мне» | П/и «Догоните мяч» | П/и «Мой весёлый звонкий мяч» | П/и «Найди свой домик» |
| **III ч.** | Пальчиковая игра «Наша группа» | Игра малой подвижности «Найди игрушку» | Дыхательная гимнастика «Надуй шар» | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Мы знакомимся»** | **«Осень золотая»** | **«Фрукты»** | **«Овощи»** |
| **Задачи.** | Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать энергичное отталкивание мяча от себя при прокатывании. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | 1 Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий ( «Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с листочками | **ОРУ** с массажным мячом | **ОРУ** с мячом |
| **ОВД:**  1**.** Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги**. О**  2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.**П** | **ОВД:**  1. Прокатывание мячей друг другу. **З**  **2.** Ползание на четвереньках:  - прямо; **П**  - «змейкой» между предметами. **О** | **ОВД:**  **1.** Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см).**П**  2. Ходьба и бег по извилистой дорожке. **О** | **ОВД:**  **1**. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см**);** по извилистой дорожке. **П**  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м. **О** |
| П/и «Наседка и цыплята» | П /и «Поезд» | П/и «Бегите к флажку» | П/и «Мыши в кладовой» |
| **III ч.** | К/и «Клубочек» | Л\р «Листья» | Л/р «Яблоко» | И\у «Мышки» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Грибы»** | **«Дикие животные»** | **«Домашние животные»** | **«Птицы»** |
| **Задачи.** | 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 по уменьшенной площади опоры | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному. На сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег врассыпную. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с мягкими мячами | **ОРУ** с ленточками |
|  |  |  |  |
| **ОВД:**  1**.** Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. **О**  **2.** Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2м.) **П** | **ОВД:**  1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). **О**  2. Прокатывание мячей в прямом направлении. **З** | **ОВД:**  **1.** Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м). **О**  2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое упражнение «Кто быстрее?» **З** | **ОВД:**  1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках. **П**  2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см), руки на поясе. **З** |
| П/и «Солнышко и дождик» | П/и «У медведя во бору» | П/и «По ровненькой дорожке» | П/и «Птичка и птенчики» |
| **III ч.** | М/и «Найди грибок» | Л/р «Зайка» | П/г «Спящий котёнок» | Л/р «Домашние птички» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Домашние обитатели»** | **«Транспорт»** | **«Дорожная безопасность»** | **«Новый год»** |
| **Задачи.** | Учить ходить и бегать 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 | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с кольцами | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** со снежинками |
| **ОВД:**  1. Ходьба по доске (шириной- 15см). **П**  2. Прыжки на двух ногах через шнуры, из обруча в обруч 5-6 штук. **О** | **ОВД:**  1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). **О**  2. Катание мячей в прямом направлении.  Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота). **З** | **ОВД:**  1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу. **П**  2 . Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе;  - по мостику, руки свободно балансируют. **О** | **ОВД:**  1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. **П**  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. **З**  3. Прыжки на **2-х** ногах между кубиками. **О** |
| П/и «Наседка и цыплята» | П/и «Трамвай» | П/и «Воробышки и автомобиль» | П/и «Доползи до погремушки» |
| **III ч.** | М/и «Тише» | Ходьба по массажным коврикам | Н/р «Кулачки» | П/г «Ёлочка» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Труд повара»** | **«Зима белоснежная»** | **«У кого какие шубки»** | **«Зимние развлечения»** |
| **Задачи.** | Ознакомить детей с построением и ходьбой в 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. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Построение в колонне, перестроение в две колонны (с помощью), ходьба парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «Стоп» | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с зимними султанчиками | **ОРУ** с платочками | **ОРУ** без предметов |
| **ОВД:**  Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. **П**  Ходьба по доске (шириной **–** 20 см), приставляя пятку к носу. **О**  Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, из обруча в обруч. **П** | **ОВД:**  1. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно. **З**  2. Прокатывание  мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. **З**  3. Подлезание под шнур (высотой – 40см) **О** | **ОВД:**  1**.** Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м). **З**  2**.**Подлезание под дуги (высотой- 40- 50см).  **П**  3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. **О** | **ОВД:**  1. Прыжки из обруча в обруч, через шнуры **П**  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. **П**  3. Игровое упражнение «Добеги до кегли». **З** |
| П/и «Найди свой домик» | П/и «С кочки на кочку» | П/и «Кролики» | П/и «Мыши в кладовой» |
| **III ч.** | М/и «Мы пирог лепили» | Л/р «Снежок» | П/г «У кого какие шубки» | П/г «Зима» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Труд врача»** | **«Здоровье»** | **«Мой папа»** | **«Наши добрые дела»** |
| **Задачи.** | 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 мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с гантельками | **ОРУ** с обручами |
| **ОВД:**  1. Ходьба между кубиками (4-5штук). **О**  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд З  3**.**Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см).**П**  4.Прокатывание мяча в прямом направление двумя руками. **З** | **ОВД:**  1 Прыжки со скамейки (20см). **З**  2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно**. З**  3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. **О**  4.Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола. **П** | **ОВД:**  1 Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. **П**  2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. О  3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м). **З**  4**.** Ходьба по доске, по скамейке, положенной на пол, руки, на пояс. **П** | **ОВД:**  1.Ходьба между кубиками, руки на пояс; с перешагиванием через предметы. **З**  2. Ползание на четвереньках под дугой. **П**  3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.**П** |
| П/и «Птички в гнёздышках» | П/и «Воробышки и кот» | П/и «Найди свою пару» | П/и «Кролики» |
| **III ч.** | Самомассаж | С/м «Ладошки» | И/у «Воротики» | Д/г «Вырасти большой» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Моя мамочка»** | **«Семья»** | **«Гости»** | **«Квартира»** |
| **Задачи.** | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о пол и ловлю его 2-я руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Построение в шеренгу, в колонну по одному; перестроение в пары, ходьба парами; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** с цветочками | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с мячами | **ОРУ** с цв. кирпичиками |
| **ОВД:**  1 Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол **П**  2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через шнуры П  3 Прокатывание мяча в прямом направлении 2-я руками **З** | **ОВД:**  1 Перебрасывание мяча через шнур **П**  2 Ползание по гимнастической скамейке до погремушки  на четвереньках с опорой на колени и ладони **О** | **ОВД:**  1 Лазание по наклонной лестнице (со страховкой) **О**  2 Ходьба с перешагиванием через шнуры, через кубики **З** | **ОВД:**  1 Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, руки за спиной **П**  2 Прыжки в длину с места  «через ручеёк» с места (расстояние - 30 см.) **О** |
| П/и «Птичка и птенчики» | П/и «Лягушки» | П/и «Воробышки и кот» | П/и «Обезьянки» |
| **III ч.** | И/у «Мама спит» | П/г «Семья» | Д/г «Воздушный шар» | М/и «Найди своё место» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Город»** | **«Пожарная безопасность»** | **«Народная игрушка»** | **«В саду ли в огороде»** |
| **Задачи.** | Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его 2-я руками; ходить по наклонной лестнице. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание на скамейке с опорой на ладони и колени. Учить ходить приставными шагами вперёд. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег с остановкой по сигналу; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким подниманием бедра; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставными шагами вперёд. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с матрёшками | **ОРУ** с мячом |
| **ОВД:**  **1**. Ходьба по скамейке (25 см). **З**  2. Прыжки в длину с места (10-20 см). **О**  3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. **П** | **ОВД:**  1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. **П**  2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. **О**  3 Ходьба по доске, скамейке, руки на пояс (следить за осанкой). **З** | **ОВД:**  1.Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см).**З**  2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см).**П**  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. п  4. Влезание на наклонную лесенку. **О** | **ОВД:**  1 Влезание на наклонную лесенку. **П**  2. Ходьба по доске, руки на пояс, на середине перешагнуть через набивной мяч.**З**  3 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. **П** |
| П/и «Курочка-хохлатка» | П/и «Найди свой цвет» | П/и «Мыши в кладовой» | П/и «Воробышки и автомобили» |
| **III ч.** | М/и «Кто ушёл» | Д/г «Затуши огонёк» | М/и «Найди матрёшку» | Х/и «Ручеёк» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Весна»** | **«Водичка-водичка»** | **«Труд почтальона»** | **«Цветы»** |
| **Задачи.** | 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 четвереньках с опорой на ладони рук и ступни ног. Закреплять умение ходить по наклонной доске | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушата», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с султанчиками | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с цветами |
| **ОВД:**  1. Ходьба по скамейке.  2. Перепрыгивание через шнуры.  3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями. | **ОВД:**  1 Прыжки в длину с места (расст. 15 см). **О**  2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  3. Игровое задание «Найди свой домик»: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик. | **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота **–** 30 см).  2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30 – 40 см).  3.Подбрасывание  мяча вверх и ловля его двумя руками.  4. Влезание на наклонную лесенку. | **ОВД:**  1**.** Влезание на наклонную лесенку.  2. Ходьба по доске, руки на пояс.  3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами. |
| П/и «Мыши в кладовой» | П/и «Огуречик, огуречик» | П/и «Воробышки и кот» | П/и «Найди свой цвет» |
| **III ч.** | Д/г «Обними меня радуга» | П/г «Золотые капельки» | М/и «Найди котёнка» | Р «Цветы распускаются» |