

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Первая младшая группа

Сентябрь

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: ознакомить с ходьбой, учить начинать ходьбу по сигналу, меняя направление, развивать умение сохранять равновесие; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подлезать под веревку.					
Вводная	Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному. Бег за воспитателем: "Бегите ко мне".				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов С кубиками	+	+	+	+
Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина-2,5м, ширина-25см) 2.Ползание на четвереньках. 3.Подлезание под веревку. 4.Броски на дальность.	+	+	+	+
Подвижные игры	"Бегите ко мне" "По ровненькой дорожке"	+	+	+	+
Малоподвижные игры	Ходьба и бег за воспитателем "стайкой", в руках игрушка.	+		+	
Нетрадиционные формы	Ходьба по массажным коврикам.		+		+

Октябрь

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, по наклонной доске, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге, ползать; катать, бросать и ловить мяч, учить прыжкам на двух ногах, развивать чувство равновесия.</p>					
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, по кругу, по ориентирам; ходьба по одному.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов С кубиками	+	+	+	+
Основные виды движений	1.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги.	+	+	+	+
	2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Ползание на четвереньках прямо(5м); "змейкой" между предметами. 4.Ползание на четвереньках под шнур (высота 50 см). 5.Прыжки на двух ногах.	+	+	+	+
Подвижные игры	"Птички и птенчики" "Бегите ко мне"	+	+	+	+
Малоподвижные игры	"Угадай, кто кричит?" "Найди мяч"	+	+	+	+
Нетрадиционные формы	Ходьба по массажным коврикам.	+		+	

Ноябрь

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному, за руки, с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках через препятствия, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры. Учить ходить на носочках.</p>					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание ("Лягушки", "Зайчики"); бег и ходьба в чередовании, ходьба на пятках.				
Общеразвивающие упражнения	С мешочком С мячом	+	+	+	+
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении. 5. Ловить и бросать мяч вверх. 6. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?» 7. Ползание под дугой высотой 50 см. на четвереньках.	+	+	+	+
Подвижные игры	"Мыши и кот" "Птички и птенчики"	+	+	+	+
Малоподвижные игры	"Где спрятался мышонок?"		+		+
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика "Дудочка" Пальчиковая гимнастика "Ладушки"	+	+	+	+

Декабрь

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1-2 занятия	3-4 занятия	5-6 занятия	7-8 занятия
<p>Задачи: Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади, по кругу, между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; упражнять в прокатывании мячей, подлезании под дугу и шнур, не задевая их.</p>					
Вводная	Бег и ходьба в чередовании, по кругу, между предметами, в противоположные стороны, ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, построение в шеренгу.				
Общеразвивающие упражнения	С султанчиком С кубиками	+	+	+	+
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки через шнур. 3. Прыжки на 2 ногах. 4. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь. 5. Подлезание под дугу (выс. 50 см.) 6. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	+	+	+	+
Подвижные игры	"Бегите к флажку" "Кто бросит дальше мешочек"	+	+	+	+
Малоподвижные игры	"Каравай" "Тишина"	+	+	+	+
Нетрадиционные формы	Релаксация «Осенние листочки» Дыхательная гимнастика «Дудочка» Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	+	+	+	+

Январь

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: Учить детей ходьбе парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча друг другу; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, учить дружно играть.					
Вводная	Построение в колонну, в круг; перестроение в две колонны с помощью ходьбы парами; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».				
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом С кубиками	+	+	+	+
Основные виды движений	1. Катание мяча в воротца. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 4. Прокатывание мяча друг другу. 5. Ползание на четвереньках по скамейке. 6. Бросание мешочков в горизонтальную цель.	+ +	+ + +	+ +	+ + +
Подвижные игры	«Найди свой цвет» «Найди свое место»	+	+	+	+
Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит» Ходьба парами	+	+	+	+
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Гуси» Ходьба по дорожке «Здоровья» с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия) Пальчиковая гимнастика «Веселые пальчики»	+ +	+ +	+ +	+ +

Февраль

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; бросании в цель; прыжкам в длину с места.</p>					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу на носках.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов С флажками	+	+	+	+
Основные виды движений	1.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками. 2.Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3.Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе. 4.Ходьба с перешагиванием через предметы. 5.Бросок мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой. 6.Прыжки в длину с места.	+	+ +	+ +	+ +
Подвижные игры	«Трамвай» «С кочки на кочку»	+	+	+	+
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному «Угадай, кто кричит?»	+	+	+	+

Март

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: учить прыжкам в длину с места, упражнять в ходьбе парами, беге враспынную; развивать ловкость при прокатывании мяча, упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье, спрыгивать с нее, учить становиться в круг.</p>					
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя); ходьба парами, бег враспынную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево); ходьба и бег в чередовании.				
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой С платочком	+	+	+	+
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза), спрыгнув с нее. 3. Прыжки в длину с места. 4. Прыжки через «ручеек» (с места), расстояние 30 см. 5. Становиться в круг. 6. Прокатывание мяча двумя руками.	+ +	+ +	+ +	+ +
Подвижные игры	«Поезд» «Найди свой домик»	+	+	+	+
Малоподвижные игры	«Найди куклу» «Возьми флажок»	+	+	+	+
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика	+	+	+	+

Апрель

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прыжках в длину с места; бросание мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур, развивать равновесие и глазомер.					
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба и бег по кругу.				
Общеразвивающие упражнения	С мячом. С султанчиками.	+	+	+	+
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке. 2.Прыжки в длину с места. 3.Перепрыгивание через шнуры. 4.Бросание мяча о пол. 5.Ходьба по доске, руки на поясе.	+ +	+ +	+ +	+ +
Подвижные игры	"Пузырь" "Карусели"	+	+	+	+
Малоподвижные игры	"Пройди тихо" "Чей голос"	+	+	+	+
Нетрадиционные формы	Самомассаж. Ходьба по дорожке «Здоровья» для профилактики плоскостопия.	+	+	+	+

Май

Этапы занятий	Перечень общеразвивающих и основных упражнений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, ползание по скамейке, учить бросать мяч вверх и вперед, прыжки на двух ногах, становиться в круг, развивать ловкость, равновесие, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку и внимание.</p>					
Вводная	Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, по сигналу, с перешагиванием через гимнастические палки, проверка осанки.				
Общеразвивающие упражнения	С кубиками. Без предметов.	+	+	+	+
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перепрыгивание через шнуры. 4. Бросание мяча в корзину. 5. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	+ +	+ +	+ +	+ +
Подвижные игры	"Паровоз" "Карусели"	+	+	+	+
Малоподвижные игры	"Каравай" "Найди игрушку"	+	+	+	+
Нетрадиционные формы	Ходьба по дорожке здоровья для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	+	+	+	+
Сюжетное занятие	«Веселый зоопарк»				+