

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в второй младшей группе

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Прыжки	Приложение
*Сентябрь	*1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. 3. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.				
		2.*Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	4.Ползание с опорой на ладони и колени.	1.*Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).	1.*п\и «Пройдем по дорожке» «Бегите ко мне» Игровое задание «Найдем птичку». 2. Подвижная игра «Кот и воробышки». Стр 26 4. *Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». *Подвижная игра «Быстро в домик».
Октябрь	в прыжках на двух ногах с продвижением вперед приучать двумя отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться на ладонях и коленях по скамейке высотой 20см. в п\и «Автомобили» закреплять умение реагировать на визуальный, бегать в рассыпную.2. Закреплять умение принимать правильное и.п.при броске большого мяча вдале. Упражнять детей в ходьбе змейкой м\д предметами. В п\и «Зайцы и волк» закреплять детей в умении принимать правильное и.п. при спрыгивании со скамьи .В п\и «Автомобили» приучать детей во время бега реагировать на звуковой сигнал.				
	1.*Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по	3.Катание больших мячей 4.*Прокатывание мячей в прямом направлении	1.Ползание на ладонях и коленях по скамейке высотой 20см, ходьба по ребристой Ползание м\д мячами, расположенными на расстоянии 60см друг от друга. 4. Ползание по доске	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамьи высотой 15см. Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой,	1.п\и «Автомобили» 2.«Зайцы и волк» 3.*Подвижная игра «Догони мяч». Игра «Ловкий шофер».

	первому «мостику», затем по второму.		длинной 3м.	перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4–5 раз подряд. 4.* Прыжки из обруча	
Ноябрь	1.*Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.2. При прокатывании большого мяча закреплять умение придавать ему определенное направление. Знакомить детей с ходьбой боком приставным шагом по доске, положенной на пол. В п\и «Солнышко и дождик» закреплять умение бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. 3.Учить детей энергично прокатывать большой мяч в заданном направлении на расстояние не менее 2м. Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях под шнур, натянутый на высоте 50см, не задевая его. В п\и «Зайцы и волк» закреплять умение взаимодействовать с другими участниками, прыгать враспынную, отталкиваясь двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги.				
	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.	12.Скатываниебольших мячей с наклонной доски, сбивание кегли. Прокатывание мяча в ворота расстояние 2м, ширина ворот 70см. 3.Прокатывание большого мяча под дугой (расстояние 2м).	4.Подлезание под шнур, натянутый на высоте 50см.	1.*Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки».	1.*Подвижная игра «Ловкий шофер». Игра «Найдем зайчонка». 2. п\и«Солнышко и дождик» 3. п\и «Зайцы и волк» «Воробушки и кот»
Декабрь	1.Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях под дугу. Приучать детей в перепрыгивании через валик выполнять толчок вперед-вверх. В п\и «Самолеты» закреплять умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. 2. Упражнять детей в умении сохранять равновесие , стоя на одной ноге, при перешагивании через гимнастические палки. Упражнять детей в прокатывании большого мяча плавно, сочетая небольшой замах с броском. В п\и «Воробушки и кот» закреплять умение выполнять спрыгивание с гимнастической скамейки 4.Упражнять детей в выполнении лазанья по гимнастич. стенке. Развивать умение выполнять правильно спрыгивание со скамьи. В п\и «				

<p>Найди свой цвет» упражнять детей в умении ориентироваться в пространстве во время бега».3. *Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>				
<p>*Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них</p>	<p>1.Прокатывание большого мяча под шнур с расстояния 4м.</p> <p>*Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!»</p>	<p>Подлезание под дугу высотой 50см.</p> <p>Подлезание на ладонях и коленях под шнур.</p> <p>*Ползание под дугу «Проползи – не задень»</p> <p>*Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</p>	<p>Прыжки через валик высотой 15см</p>	<p>1.п\и «Самолеты»</p> <p>«Воробушки и кот»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>Подвижная игра «Лягушки».</p> <p>*Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы – птенчики»</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»</p>
<p>*Январь</p>	<p>1.Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 2.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. 3. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p>			
<p>Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).</p> <p>Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно</p>	<p>*Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут</p>	<p>Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки».</p> <p>Прыжки «Зайки –</p>	<p>Подвижная игра «Коршун и цыплята».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».</p> <p>Подвижная игра «Птица и птенчики».</p>

	друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м.		<p>поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.</p> <p>Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14). Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3–4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола.</p>	прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки».	<p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес».</p> <p>Подвижные игры «Лягушки»,</p> <p>«Поймай снежинку»,</p> <p>«Догони мяч»,</p> <p>«Добеги до кубика (кегли)».</p>
Февраль	<p>1.Упражнять детей в пролезании через обруч на ладонях и коленях , не задевая его. Упражнять детей в перестроении из колонны в пары от обозначенного места. В п\и «Лохматый пес» закреплять умение бегать враспынную , не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, находя домик.2.При прыгивании упражнять детей в умении принимать правильное и.п. Приучать детей при метании мешочка попадать в обруч, лежащий на полу, с расстояния 2м, принимать п.и.п. Знакомить детей с п\и «Воробушки и голуби», закреплять умение лазать по гим. стенке. Закреплять умение при прыгивании со скамьи приземляться на полусогнутые в коленях ноги перекатом с носка на всю ступню. Упражнять детей в умении попадать мешочком в обруч, лежащий на полу, с расст. 2 м. 3. Знакомить детей с подлезанием под шнур на ступнях без опоры на руки. Знакомить детей с п\и «Воробушки и кот», закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, упражнять детей в мягком приземлении при прыгивании. Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук. Знакомить детей с прыжком в длину с места. Закреплять и.п. для выполнения прыжка. В п\и «Кот и мыши» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.</p>				
	<p>Ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку (3м).</p> <p>Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами –</p>	<p>Бросание мешочков с расстояния 2м в обруч, лежащий на полу.</p> <p>Ловля большого мяча после отскока от пол.</p> <p>Подбрасывание большого мяча</p>	<p>Подлезание под шнур, натянутый на высоте 55см.</p> <p>Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по</p>	<p>Прыжок в длину с места через ленты шириной 20см.</p> <p>Спрыгивание со скамьи высотой 20см, ползание на ладонях и</p>	<p>1.«Лохматый пес»</p> <p>2.«Воробушки и голуби»</p> <p>3. «Воробушки и кот»</p>

	<p>30 см).</p> <p>Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой.</p>	<p>вверх перед собой и ловля его.</p> <p>Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его.</p> <p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p>	<p>3–4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край</p>	<p>коленях, подлезание в обруч диаметром 60см, ползание, выпрямиться, хлопнуть руками.</p> <p>Прыжки через дорожку шириной 25см.</p> <p>Прыжки в длину с места через три дорожки шириной 30см.</p>	<p>п\и «Кот и мыши»</p> <p>Подвижные игры «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет» и др.</p> <p>Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет» и др.</p>
<p>Март</p>	<p>1. Закреплять умение детей при подбрасывании мяча вверх бросать его перед собой, после отскока ловить, захватывая с боков. Познакомить с содержанием п\и «Лиса и гуси», закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без помощи рук в спокойной обстановке. Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков после отскока. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру без помощи рук. 2. Упражнять в подлезании на ступнях без помощи рук в обруч среднего размера. Упражнять в равновесии при ходьбе по шнуру приставным шагом прямо. В п\и «Цветные автомобили» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. 3. Закреплять слитность движения при выполнении прыжков в длину с места и правильное приземление. Приучать детей при лазанье по гим.стенке ставить ногу на середину стопы, правильно захватывать рейку руками. Знакомить с п\и «Самолетики и тучи». Закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро ориентироваться в пространстве.</p>				
	<p>Ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку 3 м</p>	<p>Подбрасывание большого мяча вверх перед собой и ловля его.</p> <p>Отбивание большого мяча о пол.</p> <p>Отбивание большого мяча от пола, захватывая его с боков.</p>	<p>Подлезание в обруч на ступнях без помощи рук.</p> <p>Лазанье по гим. стенке.</p>	<p>Прыжки в длину с места через три дорожки 30см.</p> <p>Прыжки через гим.палки бшт.</p>	<p>п\и «Лиса и гуси»</p> <p>П\и «Кролики»</p> <p>п\и «Цветные автомобили»</p> <p>п\и «Воробушки и кот»</p> <p>«Самолетики и тучи».</p>

Апрель	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>				
	<p>Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>3. Равновесие "По мостику". По гимнастической скамейке как по "мостику" – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать).</p>	<p>2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>2.Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата".</p> <p>3. Ползание "Проползи – не задень". В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м.</p>	<p>Прыжки "Через канавку".</p> <p>Прыжки из кружка в кружок.</p>	<p>Подвижная игра "Тишина".</p> <p>Игра "Найдем лягушонка".</p> <p>Подвижная игра "Поровненной дорожке".</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Подвижная игра "Мы топаем ногами".</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>
Материал для повторения	<p>1-я неделя. Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", "канавку"; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет".</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу Подвижные игры "Поезд", "Воробышки и кот", "Лягушки".</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание – проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры "Мы топаем ногами",</p>				

	<p>"Кролики и сторож", "Найди свой цвет". 4-я неделя. Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята".</p>				
Май	<p>Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p>				
	<p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как "жучки", с опорой на ладони и колени.</p> <p>Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей).</p>	<p>. Прыжки "Парашютисты". Дети-"парашютисты" распределяются на две шеренги.</p>	<p>Подвижная игра. "Мыши в кладовой".</p> <p>Где спрятался мышонок".</p> <p>Подвижная игра "Воробышки и кот".</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p> <p>Подвижная игра "Огуречик, огуречик".</p> <p>Подвижная игра "Коршун и наседка".</p>
Материал для повторения	<p>В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.</p>				
*Июнь	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на</p>				

	ладони и ступни. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
	<p>Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками "Подбрось – поймай".</p> <p>"Прокати – поймай". Дети распределяются на пары; в руках у одного играющего мяч большого диаметра.</p>	<p>Ползание "Медвежата". Дети- "медвежата"</p> <p>Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p>	<p>Прыжки "Кузнечики". От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает "канавку" из шнуров (ширина 30 см).</p> <p>Прыжки "Кто прыгнет дальше". На пол положены 3–4 длинных шнура параллельно один другому на расстоянии 1 м.</p>	<p>Подвижная игра "Найди свой цвет".</p> <p>Подвижная игра "По ровненькой дорожке".</p> <p>Игра малой подвижности "Угадай кто кричит?".</p> <p>Подвижная игра "Лягушки".</p> <p>Подвижная игра "Лягушки-попрыгушки".</p>
*Июль					1.
*Август		1.			

*- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. 2-я младшая группа.