**Перспективные планы по физической культуре с детьми 3-4 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основная часть** |  | | **Заключительная часть** |
| **Основные движения** | **Оборудование** | **Подвижные игры** |
| **09**  1 нед.  зан.№1,2  стр.23 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.  Ходьба между двумя линиями. | без предметов | Пройдем по дорожке. | Шнуры (рейки), зайка(игрушка) | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала |
| Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом | Ходьба и бег всей группой стайкой за воспитателем. |  | Игровые упражнения с мячом: прокати мяч, броски вперед  и т.д. | Мячи | «Догони меня», «Беги ко мне |  |
| 2 нед.  Зан.№ 2  стр.24 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. |  | Без предметов | Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза);  Бег по залу | Мяч, кукла, мишка | «Птички» | Игровое задание «Найдем птичку». |
|  | Закреплять  ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. |  |  | Игровые упражнения на равновесие | мячи, доска | «Пойдем по мостику» |  |
| 3 нед.  зан.№ 3  Стр. 25 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя  Легкий бег. | с мячом. | Прокатывание мячей | Мячи, маска кота | «Кот и воробышки" | Ходьба в колонне по одному. |
| Совершенствовать игровые упражнения с мячом. |  |  | Игровые упражнения с мячами - катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед | Мячи | «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик» |  |
| 4 нед.  зан. № 4  стр.26 | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. | Ходьба и бег по кругу | с кубиками | Ползание с опорой на ладони и колени. | Кубики, шнур, погремушки, гимнастические скамейки (стулья) | «Быстро в домик» | «Найдем жучка». |  |
| Совершенствовать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. | . |  | Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал. |  | «Пузырь»Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик». |  |
| **10**  1  нед.  зан.№ 5 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя.  Бег в колонне по одному и врассыпную. | без предметов без предметов | Упражнение в сохранении равновесия  «Пойдем по мостику».  Прыжки. | Доски (шир. 25 см, длина 2 метра), шнур | «Догони мяч». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | Стр. 28 |
| Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом |  |  | Игровые упражнения «Мышки»,  «Цыплята» (высота шнура  50-60 см);   с мячом – докати мяч до кегли | Шнуры, мячи, кегли | «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне». |  |
| 2 нед.  зан.№ 6 стр.29 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу. | без предметов | Прыжки из обруча в обруч.   Прокатывание мяча друг другу.   Бег по залу в разных направлениях | Мячи, обручи, | «Ловкий шофер»). | «Машины поехали в гараж» |
| Продолжать развивать  прыжки с приземлением на полусогнутые ноги |  |  | Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». |  | Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик». |  |
| 3 нед**.**  зан. № 7 стр.30 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. | с мячом. | Прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»);  Ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); | Мячи, набивные мячи, обручи | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках |  |  | Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше!» | Мячи, кегли | «Поезд», «Найдем игрушку». |  |
| 4 нед**.**  зан.№ 8 стр.31-32 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом. | на стульчиках | Ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола);  Упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); | Стульчики, шнур, кубики | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |
| Продолжать развивать  прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом. |  |  | Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке».  Прыжки с продвижением вперед. | Мячи | «Поймай комара», «Догони мяч» «По мостику», «Наседка и цыплята». |  |
| **11**  1 нед.  зан.№ 9 Стр. 33 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег. | С ленточками. | Упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» Прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки». | Ленточки, 2 доски, | «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| Совершенствовать лазание под предмет. |  |  | Игровые упражнения: лазание под дугу; с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати мяч и догони; Равновесие – «Пробеги по мостику». | Дуга, мячи, доски | «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке |  |
| 2 нед.  зан.№10 Стр. 34 | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.  Бег. | с обручем. | Прыжки «Через болото».  Прокатывание мячей «Точный пас» | Обручи, шнуры, скамейки, веревка, маска кошки | «Мыши в кладовой». | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| Продолжать развивать координацию движений |  |  | Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» | Обручи | «Наседка и цыплята», «Догони мяч». |  |
| 3 нед.  зан.№11 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Игровое упражнение «Твой кубик» Ходьба и бег по кругу. | Без предметов | Игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами);  Игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая  их;  Игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); | Мячи, кубики | «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).  Стр. 35 |
| Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги |  |  | Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки;  с мячом – «Прокати мяч до кегли и сбей её». | Кубики, обручи,кегли | «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик |  |
| 4 нед.  зан.№ 12 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. | с флажками | Ползание (игровое задание «Паучки»);  Упражнение в сохранении равновесия; | флажки, доски, шнур, палочка с «комаром» | Поймай комара». | Ходьба в колонне по одному за «комаром».  Стр. 37 |
| Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. |  |  | Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах.  Ползание – «Доползи до зайки»  Лазанье под дугу | Мячи, дуга | «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается». |  |
| **12**  1нед  зан.№  13 Стр. 38 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному.  Ходьба и бег врассыпную. | с кубиками | Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень»  Прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); | Кубики, шнур, гимнастические скамейки | «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу. |  |  | Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». |  | «Найди свой домик», «Бегите ко мне» |  |
| 2 нед.  зан.№ 14 стр.40-41 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную. | с мячом | Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат;  Прокатывание мячей друг другу. | Мячи, скамейки, мат, шнур | «Найди свой домик». |  |
| Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве |  |  | Игровые упражнения на равновесие, прыжки из обруча в обруч.  метание «попади снежком в корзину» | Обручи, снежки | «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот |  |
| 3 нед.  зан.№ 15 Стр. 41 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу | Ходьба и бег в колонне по одному. | с кубиками. | Прокатывание мяча между предметами, расположенными в  50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»);  Пползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); | Мячи, дуги, кубики, | «Лягушки». | Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. |  |  | Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом - прокатывание между предметами, друг другу, в прямом направлении. | Скамейка, мячи, кубики | Подвижные игры с прыжками и бегом. |  |
| 4 нед.  Зан. № 16 Стр. 42 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | На стульчиках. | Ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»);  Упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); | Стульчики, доски, шнур | «Птица и птенчики». | Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
| Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу. |  |  | Игровые упражнения с мячом. | Мячи | «По ровненькой дорожке», «Лягушки» |  |
| **01**  1 нед.  Зан.№ 17 Стр. 43 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону. | С платочками. | Упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.  Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; | Платочки, доска, обручи, шнур | «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| Совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. |  |  | Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола; ходьба по доске, по снежному валу. Катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. | Доска, мячи, шнур, обручи | Подвижные игры с бегом, прыжками. |  |
| 2 нед.  зан.№18 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и врассыпную по всей «полянке», бег врассыпную. | С обручем | Прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); | Обручи, кубики, корзина с мячами, мячи | «Птица и птенчики» | Ходьба в колонне по одному |
| Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. |  |  | Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов. | Доска, мячи, кубики | «Лохматый пёс», «Наседка и цыплята», «Найди свой домик». |  |
| 3 нед.  зан.№ 19 Стр. 46 | 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. | Ходьба и бег вокруг кубиков. | С кубиками | Прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»);  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); | Кубики, мячи большого диаметра, кегли, обручи | Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость |  |  | Игровые упражнения: прыжки,  продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. | Скамейка, кубики | : «Найди свой цвет», «Воробышки и кот» , «Пузырь». |  |
| 4 нед.  зан.№ 20 Стр. 47 | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны. | без предметов | Ползание под дугу, не касаясь руками пола; Упражнение в сохранении равновесия «По  тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» | Дуги, 2 доски, маска собаки | «Лохматый пес». | Ходьба в колонне по одному. |
| Продолжать упражнять детей в ползании под дугу, не касаясь руками пола, сохранять равновесие |  |  | Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу, лазание под шнур | Мячи, шнуры, дуги | «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч» |  |
| **02**  1 нед.  зан.№  21 Стр. 50 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. | С кольцами | Упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см);  Прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); | Кольца, шнуры, плоские обручи | «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| Продолжать совершенствовать  ползание под шнур, не касаясь руками пола. |  |  | Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола; ходьба по доске, по снежному валу; катание мячей в прямом направлении | Доска, мячи | «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет» |  |
| 2 нед.  зан.№22 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. | С малым обручем. | Прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»);  Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); | Малые обручи, скамейка, набивные мячи | «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка» |
| Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. |  |  | Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейки, Перешагивание через кубики. | Скамейка, Кубики | Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет». |  |
| 3 нед зан.№ 23 Стр. 52 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. | С мячом. | Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; | мячи, шнуры, стойки, маска кошки | «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| Продолжать упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; совершенствовать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. |  |  | Игровые упражнения: прыжки  - из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении. | Обручи, шнур, мячи | «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку». |  |
| 4 нед.  зан.№ 24. Стр. 53 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. | без предметов | Лазанье под дугу в группировке «Под дугу»;  Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); | Дуги, доски | «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |
| Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. |  |  | Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой,  подлезание под дугу. | Мячи, снежки, дуга | «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки». |  |
| **03**  1 нед**.**  зан.№ 25 Стр. 54 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. | с кубиками | Ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шажком»);  Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); | Кубики, доска, веревка | «Кролики». | Ходьба в колонне по одному. |
| Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. |  |  | Игровые упражнения:  подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнуры; равновесие – перешагивание через шнуры. | Шнуры, мячи, бруски | «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара» |  |
| 2 нед.  зан.№26 Стр. 56 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. | без предметов | Прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»);  Катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); | Шнуры, мячи | «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. |  |  | Игровые упражнения:  равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейки; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча. | Шнуры, скамейка, мячи, флажки | «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки |  |
| 3 нед**.**  зан.№27 Стр. 57 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками. | с мячом | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.  Ползание на повышенной опоре. | Мячи, гимнастические скамейки | «Зайка серый умывается» | Игра «Найдем зайку?» |
| Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. |  |  | Игровые упражнения:  прыжки через шнур; прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – подлезание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба с различными положениями рук. | Мячи, скамейка, кубики | «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес» |  |
| 4 нед.  зан.№28 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. | без предметов | Ползание на четвереньках с опорой на ладони;  Упражнение в сохранении равновесия; | Гимнастическая скамейка, обручи, флажок,  рули | «Автомобили» | Ходьба в колонне по одному |
| Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять  прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |  |  | Игровые упражнения:  лазание под шнур, ползание по скамейки; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. | Шнур, скамейка, обручи, мячи | «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики». |  |
| **04**  1 нед**.**  зан.№29 Стр. 60 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков. Бег. | на скамейке с кубиком | .   Упражнение в сохранении равновесия   Прыжки на двух ногах через шнуры | Кубики, гимнастическая скамейка, шнуры | «Тишина» | Игра «Найдем лягушонка» |
| Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |  |  | Игровые упражнения:  ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры. | Шнур, мячи, шишки, доска | «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет». |  |
| 2 нед.  зан.№30 Стр. 61 | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. | с косичкой | Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги.  Прокатывание мячей. | Косички, обручи, мячи | « По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| Совершенствовать  ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |  |  | Игровые упражнения:  равновесие – ходьба по скамейки, перешагивая через шнуры, кубики; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках; ползание под дугу. | Скамейка, шнуры, кубики, дуга | «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки |  |
| 3 нед.  зан.  №31 Стр. 62 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному |  | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;  Ползание по гимнастической скамейке; | Мячи, гимнастическая скамейка | «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
| Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре |  |  | Игровые упражнения:  прыжки через шнуры, с заборчика; лазание – проползание между кеглями, кубиками; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. | Шнуры, кегли, кубики, скамейка | «Воробышки и кот», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет». |  |
| 4 нед.  зан.№  32 Стр. 63 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе с подскоками | с обручем. | Ползание на ладонях и коленях между предметами.   Упражнение в сохранении равновесия. | Обручи, кубики, гимнастическая скамейка, шнур | «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять  прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |  |  | Игровые упражнения:  лазание под шнур, ползание по скамейки; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. | Шнуры, дуга, | «Сбей кеглю», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплятки». |  |
| **05**  1 нед.  зан.№33 Стр. 65 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | с кольцами | Упражнение в сохранении равновесия.  Прыжки через шнуры | Кольца, гимнастическая скамейка, шнуры | «Мыши в кладовой» | «Где спрятался мышонок» |
| Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм. |  |  | Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот»,  «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю»,  «Кролик и сторож», «Найди свой цвет». |  |  |  |
| 2 нед**.**  зан.№34 Стр. 66 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному между предметами. | с мячом | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Прокатывание мяча друг другу. | Мячи, гимнастическая скамейка, маска кота | Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм. |  |  | Подвижные игры : «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет», «Огуречик, огуречик». |  |  |  |
| 3 нед зан.№ 35 Стр. 67 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную. | с флажками | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейки. | Флажки, мячи, гимнастическая скамейка | «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному |
| Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм. |  |  | «Найди свой цвет», «Огуречик, огуречик». |  |  |  |
| 4 нед**.**  зан.№36. стр.68 | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии | Ходьба колонной по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким шагом; семенящим;  бег врассыпную | без предметов | Лазанье на наклонную лесенку | Шнур, лесенка, доска | «Коршун и наседка» | Ходьба в колонне по одном**у** |
| Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм. |  |  | Подвижные игры:  «Мы топаем ногами», «Найдем лягушонка», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара». |  |  |  |
| **06**  1 нед.  зан. №37 стр.69 | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры | Ходьба и бег в колонне по одному | с платочками | Равновесие. Ходьба по доске.  Прыжки «Кузнечики» | Платочки, 2 доски, шнуры | «Найди свой цвет» | Ходьба в колонне по одному |
| 2 нед.  зан.№38 стр.70 | 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. | Ходьба и между предметами.  Бег врассыпную. | с мячами | Прыжки «Кто прыгнет дальше».  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось - поймай» | Мячи, кегли, шнуры | «По ровненькой дорожке» | Игра малой подвижности «Угадай кто как кричит?» |
| 3 нед.  зан.№ 39 стр.71 | Упражнять детей в ходьбе со сменой напрвления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни | Ходьба со сменой направления, бег врассыпную | без предметов | «Прокати - поймай».  Ползание «Медвежата» | Мячи, | «Лягушки» | Ходьба в колонне по одному |
| 4 нед.  зан № 40 стр.72 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба и бег между предметами | с кубиками | Лазание под шнур, не касаясь пола. | Кубики, шнур, две стойки | «Лягушки - попрыгушки» | Ходьба в колонне по одному |
| **07**  1 нед.  зан.№ 41 стр.73 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках | Ходьба в колонне по одному , бег врассыпную | с обручем | Равновесие «По мостику»  Прыжки. | Обручи, доски, кубики | «Кошка и мышки» | **«**Найдем мышонка**»** |
| 2 нед.  зан.№ 42 стр.74 | Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность | «Береги кубик» | с кубиками | Прыжки. Бросание мячей «Кто дальше» | Кубики, мячи, шнуры | «Кролики и сторож» | Ходьба в колонне по одному |
| 3 нед.  зан.№43 стр.76 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках | «Слушай сигнал», прыжки на месте, ходьба, бег. | с мячом | «Точно в цель» - бросание мешочков.  Ползание «Проползи не задень» | Мячи, кубики, мешочки | «Найди свой цвет» | Ходьба в колонне по одному |
| 4 нед.  зан № 44 стр.76 | Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную | без предметов | Лазание «Не задень»  Равновесие «Лошади» | Две стойки, шнуры, набивные мячи | «Поймай комара» | Игра малой подвижности |
| **08**  1 нед.  зан.№45 стр.77 | Упражнять в ходьбе между предметами, бег врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках | Ходьба в колоне по одному, Ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную | с обручем | Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом.  Прыжки «С кочки на кочку» | Обручи, доска, | «Наседка и цыплята» | Игра «Найдем цыпленка» |
| 2 нед.  зан № 46 стр.78 | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры.  Бег врассыпную | без предметов | Прыжки «Через канавку»  Бросание мяча «Веселый мяч» | Мячи, шнуры | «Птички в гнездышках» | Ходьба в колонне по одному |
| 3 нед.  зан.№ 47 стр. 79 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой | Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  Построение в круг | с кубиками | «Прокати между предметами»  Ползание в прямом направлении «Веселые жуки» | Кубики, мячи, набивные мячи, гимнастическая скамейка | «Лягушки» | Ходьба в колонне по одному |
| 4 нед.  зан.№ 48 стр.79 | Повторить игровые упражнения | Бег врассыпную, прокатывание мячей |  | «Жуки» , «Прокати и поймай» | Мячи | «Найди свой цвет» |  |

|  |
| --- |
|  |

**Литература.**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

**1.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016**