

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ГРУППЕ 3-4 ЛЕТ**

Неделя	Задачи	Подготовительная часть	Основная часть			Заключительная часть	Общее кол часов
			ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь							
I неделя	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	Комплекс №1	Прыжки на двух ногах на месте; Проползание заданного расстояния; скатывание мяча с горки.	«Идите (бегите) ко мне».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
II неделя		Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	Комплекс №1	Про оползание заданного расстояния до предмета; прыжки на двух ногах на месте с хлопками; катание мяча в паре с воспитателем.	«К мишке в гости».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
III неделя		Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	Комплекс №1	Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперёд; проползайте заданного расстояния (от игрушки к игрушке); катание мяча двумя руками воспитателю.	«Собери колечки».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя		Ходьба «стайкой» за воспитателем, бег от воспитателя	Комплекс №1	Проползание вертикально стоящей обруч за игрушкой; прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.	«К лисичке в гости».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
Итог:							4 часа
Октябрь							

I неделя	психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.	Ходьба, с согласованными, свободными движениями рук и ног, бег в различных направлениях.	Комплекс №2	Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятой рук ребенка; подползание под веревку; прокатывание мяча одной и двумя руками.	«Собери колечки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
II неделя		Ходьба «стайкой» за воспитателем, бег в различных направлениях.	Комплекс №2	Подползание под дугу; подпрыгивание до игрушки, находящегося выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	«Доползи до игрушки»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
III неделя		Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.	Комплекс №2	Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.	«Собери комочки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя		Ходьба «стайкой» за воспитателем, бег от воспитателя.	Комплекс №2	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	«Собери пирамидку».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
Итог:							4 часа

Ноябрь

I неделя	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения;	Ходьба в прямом направлении, бег, не наталкиваясь друг на друга.	Комплекс №3	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча; скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.	«Скати с горки».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
II неделя	развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;	Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег в различных направлениях.	Комплекс №3	Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.	«Скати и догони».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
III неделя	Обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба в прямом направлении, бег в различных направлениях.	Комплекс №3	Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползание под две скамейки, стоящие рядом; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).	«Догони мяч».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя		Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег, не наталкиваясь друг на друга.	Комплекс №3	Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.	«Попрыгай как мячик».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
Итого:							4 часа

Декабрь

I неделя	Формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках);	Ходьба, перешагивая через предметы, бег за воспитателем, от воспитателя.	Комплекс №4	Перепрыгивание через линию веревку, лежащую на полу; проползание в заданном направлении; скатывания мяча без горки.	«Пройди по дорожке».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
II неделя	побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять	Ходьба в прямом направлении, бег, догоняя катящиеся предметы.	Комплекс №4	Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; перелезание через валик; катание мяча двумя руками воспитателю.	«Пройди по мостику».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
III неделя	устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений;	Ходьба, перешагивая через предметы, бег, догоняя катящиеся предметы.	Комплекс №4	Проползание в вертикально стоящий обруч; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катание мяча двумя руками друг другу.	«Через ручеек».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя	обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Ходьба в прямом направлении, бег за воспитателем, от воспитателя.	Комплекс №4	Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящееся выше поднятых рук ребенка; подползание под скамейку; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.	«Перелезь через бревно».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
Итого:							4 часа

Январь

III неделя	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений;	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, бег, догоняя катящиеся предметы.	Комплекс №5	Прыжки в высоту; перелезание через валик; бросание мяча двумя руками.	«Прокати мяч».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя	обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег в различных направлениях.	Комплекс №5	Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; проползание в заданном направлении.	«Через ручеек».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
Итого:							2 часа

Февраль

I неделя	Воспитывать самостоятельность действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба со сменой направления движения, бег между двумя линиями.	Комплекс №6	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); пролезание в два вертикально стоящих обруча; скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.	«Скати с горки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
II неделя		Ходьба, перешагивая через предметы, бег в различных направлениях.	Комплекс №6	Прыжки на двух ногах с мячом в руках; проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.	«Скати и догони».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
III неделя		Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, бег между двумя линиями.	Комплекс №6	Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Пройди по мостику».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя		Ходьба, перешагивая через предметы, бег между двумя линиями.	Комплекс №6	Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.	«Пройти по дорожке».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
Итого:							4 часа

Март

I неделя	Побуждать детей к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.	Ходьба, огибая предметы, бег между двумя линиями, не наступая на них.	Комплекс №7	Бросание мяча воспитателю; проползание заданного расстояния; перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.	«Перешагни через палку».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
II неделя		Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег за воспитателем, от воспитателя.	Комплекс №7	Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; перелезание через бревно; бросание мяча двумя руками воспитателю.	«Мой веселый звонкий мяч».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
III неделя		Ходьба, огибая предметы, бег между двумя линиями, не наступая на них.	Комплекс №7	Перелезание через бревно; прыжки на двух ногах как можно дальше; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.	«Перепрыгни через ручеек».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя		Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег за воспитателем, от воспитателя.	Комплекс №7	Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.	«Пройди по дорожке».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
Итого:							4 часа

Апрель

I неделя	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег между двумя линиями, не наступая на них.	Комплекс №8	Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; подползание под веревку; прокатывание мяча одной и двумя руками.	«Мишки идут по лесу».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1			
II неделя		Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.		Подползание под дугу; прыжки с места на двух ногах как можно дальше; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.				«Курочка-хохлатка».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
III неделя		Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.		Перепрыгивание через две параллельные линии; влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытка); прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.				«Попади в воротца».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя		Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога, бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.		Проползание в вертикально стоящий обруч; прокатывание мяча в произвольном направлении.				« Попади в воротца».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
Итог:							4 часа			

Май

I неделя	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основное	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег медленный – до 80 м.	Комплекс №9	Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); проползание в два вертикально стоящих обруча; скатывание мяча с горки и скатывания вслед за ним.	«Мой веселый, звонкий мяч».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
II неделя	жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба, огибая предметы, бег медленный – до 80 м.	Комплекс №9	Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.	«Перешагни через ручеек».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	1
III неделя		Ходьба, огибая предметы, бег непрерывный – 30-40 секунд.	Комплекс №9	Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; подползание под скамейку; бросание мяча взрослому.	«Мишки идут по лесу».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
IV неделя		Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см, бег медленный – до 80 м.	Комплекс №9	Прыжки через две параллельные линии; влезание на лестницу-стремянку (попытки); прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.	«Мой веселый, звонкий мяч».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	1
Итого:							
Общий итог времени:							34ч