

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В ГРУППЕ 4-5 ЛЕТ**

Неделя	Задачи	Подготовительная часть	Основная часть			Заключительная часть	Общее кол часов
			ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
<b>Сентябрь</b>							
<b>I</b> неделя	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	Комплекс №1	Прыжки на месте на двух ногах; Ползание на четвереньках по прямой; Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении.	«Парный бег».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
<b>II</b> неделя	совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей;	Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом.	Комплекс №1	Ползание на четвереньках по прямой; Прыжки на месте на двух ногах; Прокатывание малых мячей друг другу между предметами.	«Парный бег».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30-35 секунд.	1
<b>III</b> неделя	проводить мероприятия по закаливанию организма; способствовать совершенствованию его функций.	Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег на носках.	Комплекс №1	Ползание на четвереньках по прямой; Прыжки на месте на двух ногах; Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.	«Удочка».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30-35 секунд.	1
<b>IV</b> неделя		Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег на носках.	Комплекс №1	Ползание на четвереньках по прямой; Прыжки на месте на двух ногах; Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.	«Хитрая лиса»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
<b>Итог:</b>							4 часа

**Октябрь**

I неделя	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	Комплекс №2	Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке; Прыжки с продвижением вперед; Бросание мяча друг другу снизу, из-за голы и ловля его.	«Удочка».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.	1
II неделя		Ходьба в чередовании с бегом, прыжки, изменение направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.	Комплекс №2	Прыжки с продвижением вперед; Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье; Бросание мяча друг другу снизу, из-за голы и ловля его.	«Парный бег».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.	1
III неделя		Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); Бег в разных направлениях.	Комплекс №2	Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед); Ползание на четвереньках между предметами, змейкой; Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.	«Сбей кеглю».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег на носках; в разных направлениях.	Комплекс №2	Прыжки с продвижением вперед; Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье; Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.	«Сбей кеглю».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.	1
Итог:							4 часа

## Ноябрь

I неделя	Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью; формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и	Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в колонне по одному, по двое.	Комплекс №3	Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед); Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия; Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	«Эстафета парами».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
II неделя	локомоторную ловкость); обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Ходьба по линии, веревке; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег в разных направлениях.	Комплекс №3	Прыжки на месте на двух ногах; Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия; Ползание на четвереньках по прямой.	«Удочка».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
III неделя		Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег широким шагом; в разных направлениях.	Комплекс №3	Бросание мяча друг другу снизу из-за головы и его ловля; Прыжки на месте на двух ногах; Ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой.	«Сбей кеглю».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 30-35 секунд.	1
IV неделя		Ходьба змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег в разных направлениях.	Комплекс №3	Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед); Ползание на четвереньках между предметами, змейкой; Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.	«Хитрая лиса».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 30-35 секунд.	1
Итог:							4 часа

## Декабрь

I неделя	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребенка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Комплекс №4	Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом; Подлезание под веревку (дуг), правым и левым боком; Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	«Мы веселые ребята».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 30-40 секунд.	1
II неделя		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Комплекс №4	Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками; Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом; Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.	«Два мороза».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 30-40 секунд.	1
III неделя		Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.	Комплекс №4	Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий; Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками; Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.	«Мы веселые ребята».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 30-40 секунд.	1
IV неделя		Ходьба, высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	Комплекс №4	Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом; Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком; Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.	«Два мороза».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 30-40 секунд.	1
Итог:							4 часа

**Январь**

<b>III неделя</b>	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель,	Ходьба, высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.	Комплекс №5	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Прыжки поочередно через 4-5 линий; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Сделай меньше прыжков».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 30-35 секунд.	1
<b>IV неделя</b>	способствовать развитию меткости; закаливание организма детей.	Ходьба, высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.	Комплекс №5	Прыжки поочередно через 4-5 линий; Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Охотники и зайцы».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
<b>Итог:</b>							2 часа

**Февраль**

I неделя	Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в	Ходьба, высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе.	Комплекс №6	Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой); Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Веселые соревнования».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
II неделя	горизонтальную цель; формировать правильную осанку.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу на с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Комплекс №6	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой), на двух ногах с продвижением вперед; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Два мороза».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
III неделя		Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Комплекс №6	Прыжки поочередно через 4-5 линий (веревки), лежащих на полу; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой поочередно; Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Охотники и зайцы».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 30-35 секунд.	1
IV неделя		Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.	Комплекс №6	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Прыжки ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой); Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Мы веселые ребята».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
Итого:							4 часа

**Март**

I неделя	Продолжать совершенствование навыков ходьба, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.	Ходьба приставными шагами вперед. Бег с ловлей и увертыванием.	Комплекс №7	Прыжки через предметы (кубики); Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий); Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Сделай фигуру».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
II неделя		Ходьба приставными шагами вперед. Бег с ловлей и увертыванием.	Комплекс №7	Прыжки через предметы (кубики); Отбивание мяча об пол правой и левой рукой; Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).	«Совушка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.	1
III неделя		Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами)	Комплекс №7	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте; Перелезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий); Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз).	«Сделай фигуру».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 30-35 секунд.	1
IV неделя		Ходьба приставными шагами вперед; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увертыванием; змейкой (между предметами).	Комплекс №7	Прыжки через предметы (кубики); Перелезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий); Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте.	«Совушка»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 30-35 секунд.	1
Итог:							4 часа

## Апрель

I неделя	Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; закреплять умение	Ходьба со сменой ведущего. Бег змейкой (между предметами).	Комплекс №8	Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; Прыжки через короткую скакалку; Метание мяча в вертикальную цель.	«Не оставайся на полу».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд.	1
II неделя	принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук	Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием набивных мячей. Бег челночный.	Комплекс №8	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; Прыжки с высоты; Метание мяча в вертикальную цель.	«Сбей кеглю».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд.	1
III неделя	(не прижимая к груди); обеспечивать закаливание организма детей.	Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); на 20 м.	Комплекс №8	Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая ее вперед и назад; Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево); Метание мяча в вертикальную цель.	«Догони мяч».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд.	1
IV неделя		Ходьба со сменой ведущего, по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); челночный.	Комплекс №8	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево); Прыжки через короткую скакалку; Метание мяча в вертикальную цель.	«Мяч водящему».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд.	1
Итог:							4 часа

**Май**

I неделя	Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания); развивать	Ходьба с перешагивание через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.	Комплекс №9	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево); Прыжки с высоты; Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Не оставайся на полу».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд.	1
II неделя	координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений;	Ходьба по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Комплекс №9	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий); Прыжки с высоты.	«Сбор урожая».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд.	1
III неделя	закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.	Ходьба с перешагивание через набивные мячи. Бег челночный.	Комплекс №9	Прыжки с высоты; Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий); Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Мяч водящему».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40-45 секунд.	1
IV неделя		Ходьба по гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.	Комплекс №9	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево); Прыжки с высоты; Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Не оставайся на полу».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40-45 секунд.	1
Итог:							4 часа
Общий	итог времени:						34 ч