Планирование занятий по физической культуре на месяц во 2 младшей группе.

СЕНТЯБРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение стайкой	*	*	*	*				
- построение врассыпную					*	*		
2. Ходьба:								
- стайкой за инструктором	*	*						
- парами в стайке за инструктором			*	*				
- врассыпную по залу					*	*		
- чередование х. врассыпную с х. стайкой							*	*
3. Бег:								
- обычной стайкой	*	*						
- парами в стайке за инструктором			*	*				
- врассыпную по залу					*	*		
- чередование б. врассыпную с б. в обусловленное место по сигналу инструктора							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с погремушками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по извилистой дорожке S=20 см, L=3 м	П.							
- ходьба по извилистой дорожке S=20 см, L=4 м		П.						
- ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. S=15 см, L=4 м			З.					
- ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15 см (рейки лестницы)								О.
6. Прыжки:								
- на всей ступне с подниманием на носки	О.					П.		
- на всей ступне с работой рук							П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание мяча 2 руками вдаль от черты		О.	П.					
- катание мяча 2 руками друг другу				П.				
- прокатывание мяча друг другу 2 руками (увеличение расстояния)					З.			
8. Лазание:								
- ползание на средних ч-х по прямой (4-5 м)				О.				
- ползание на средних ч-х по прямой (5-6 м)					П.	П.		
- ползание на средних ч-х по извилистой дорожке S=20 см, L= 5-6 м.							З.	
9. Подвижные игры:								
- «Солнышко и дождик»	*	*						
- «Пузырь»			*	*				
- «Зайка беленький»					*	*		
- «Бегите к флажку»							*	*

ОКТЯБРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну по одному	*	*						
- построение в колонну друг за другом			*	*	*	*		
- построение в колонну по одному по росту							*	*
2. Ходьба:								
- в колонне по одному по зрительным ориентирам	*	*	*	*				
- в колонне по одному по зрительным ориентирам на носках					*	*	*	*
3. Бег:								
- в колонне по одному по зрительным ориентирам	*	*	*	*				
- в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей «автомобили».					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с кубиками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15 см (рейки лестницы)	П.							
- ходьба с перешагиванием через предметы h=10 см (кубики, между 2 шнурами)		П.	З.					
- стойка на носках								О.
6. Прыжки:								
- на двух ногах, стоя на месте	З.							
- на 2 ногах на месте с поворотом вокруг себя						О.	П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание мяча между предметами S= 60 см		О.	П.					
- прокатывание мяча между предметами S= 50 см				П.	З.			
8. Лазание:								
- ползание за катящимся предметом				О.	П.			
- ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Воробышки и автомобиль»	*	*						
- «У медведя во бору»			*	*				
- «Наседка и цыплята»					*	*		
- «Огуречик, огуречик»							*	*

НОЯБРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну по росту	*	*						
- построение в колонну парами			*	*	*	*		
- построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте							*	*
2. Ходьба:								
- в колонне парами «Мама с дочкой».	*	*	*	*				
- в колонне парами с высоким подниманием колена «Петушок»					*	*		
- парами с высоким подниманием колена и взмахом рук «Физкультурник»							*	*
3. Бег:								
- в колонне парами взявшись за руки	*	*	*	*				
- в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную					*	*		
- то же в игре «Найди свою пару»							*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с флажками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- стойка на носках, кружение	П.							
- упражнение «Паровозик»		П.	З.					
- ходьба по гимнастической скамейке								О.
6. Прыжки:								
- на 2 ногах на месте с поворотом вокруг себя	З.							
- на двух ногах с продвижением вперед на R=2-3м						О.	П.	П.
7. Метание:								
- прокатывание мяча по ограниченной поверхности (широкой скамейке)		О.	П.					
- скатывание мяча с горки с попаданием в предметы (сбить кеглю) с расстояния 1,5 – 2 м				П.				
- то же с расстояния 2 м.					З.			
8. Лазание:								
- ползание по доске на средних ч-х, L=3.5-4 м				О.	П.			
- ползание на средних ч-х по скамейке L=3-4 м						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Лиса и куры»	*	*						
- «Найди свой домик»			*	*				
- «Самолёты»					*	*		
- «Мы топаем ногами»							*	*

ДЕКАБРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в колонну по росту с перестроением врассыпную по залу	*	*	*	*				
- построение в шеренгу, равнение по линии, поворот в колонну друг за другом					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- в колонне «змейкой» по извилистой дорожке	*	*	*	*				
- со сменой направления по сигналу (прямо, боком, назад «рак»).					*	*	*	*
3. Бег:								
- в колонне «змейкой» по извилистой дорожке	*	*	*	*				
- со сменой направления по сигналу (прямо, боком, назад «рак»).					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- со стулом					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по гимнастической скамейке	П.	П.						
- ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук			З.					
- ходьба по г/скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой								О.
6. Прыжки:								
- на одной ноге с продвижением вперед	З.							
- прыжки вверх с места с целью достать предмет						О.	П.	П.
7. Метание:								
- бросание мяча 2 руками о пол и ловля его		О.	П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- подлезание под дугу h= 50- 40 см, не касаясь руками пола				О.	П.	П.		
- подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола							З.	
9. Подвижные игры:								
- «Паук и мухи»	*	*						
- «Лохматый пес»			*	*				
- «Зайки-прыгуны»					*	*		
- «Передача шаров»							*	*

ЯНВАРЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам, поворот в колонну	*	*	*	*				
- перестроение из колонны в круг по ориентиру					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- обычная, в полуприседе «гуси»	*	*	*	*				
- шеренгой с одной стороны площадки на другую «Волшебная палочка»					*	*	*	*
3. Бег:								
- в колонне по одному в заданном направлении	*	*						
- непрерывный 40 – 50 сек.			*	*	*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с мячом					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	П.	П.						
- ходьба по г/скамейке с мячом над головой			З.					
- ходьба по г/скамейке на высоких четвереньках								О.
6. Прыжки:								
- прыжки вверх с места с целью достать предмет	З.							
- спрыгивание с высоты (со скамейки) h=15 см						О.		
- спрыгивание с высоты вниз, h=20 см							П.	П.
7. Метание:								
- ловля мяча, брошенного инструктором (R=90см)		О.						
- то же с расстояния (R= 1-1,5 м)			П.	П.				
- перебрасывание мяча в парах					З.			
8. Лазание:								
- проползание м.ножками стула произв. способом				О.	П.			
- проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь пола						П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Воробышки и кот»	*	*						
- «Мыши в кладовой»			*	*				
- «Найди свой цвет»					*	*		
- «Пузырь»							*	*

ФЕВРАЛЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из колонны по одному в круг	*	*	*	*				
- повороты переступанием на месте					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- тройками в колонне; «змейкой», огибая предметы	*	*						
- поднимая колени (Лошадка)			*	*				
- с изменением темпа – медленно (старичок), быстро (папа спешит)					*	*	*	*
3. Бег:								
- тройками в колонне, врассыпную	*	*	*	*				
- с изменением темпа					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с султанчиками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по г/скамейке на высоких четвереньках	П.	П.						
- ходьба по бревну на средних четвереньках			З.					
- ходьба по кирпичикам (R=15 см друг от друга)								О.
6. Прыжки:								
- спрыгивание с высоты с приземлением в круг	З.							
- прыжки в длину с места (R=40 см)						О.	П.	
- в длину с места (R=40-50 см)								П.
7. Метание:								
- бросание мяча 2 руками снизу (вдаль) 2,5 – 5 м		О.	П.					
- бросание мяча 2 руками из-за головы на расстояние 2,5 – 5 м				П.	З.			
8. Лазание:								
- переползание через г/скамейку боком (h=40 см)				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Волшебная дудочка»	*	*						
- «Гуси – лебеди»			*	*				
- «По ровненькой дорожке»					*	*		
- «Наседка и цыплята»							*	*

МАРТ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из колонны по одному в круг	*	*	*	*				
- перестроение из колонны в шеренгу и наоборот					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- мелким и широким шагом – «малыш» и «великан»	*	*	*	*				
- на внешней стороне стопы «мишка косолапый»					*	*		
- на носках «большие», в полуприседе «маленькие»							*	*
3. Бег:								
- мелким и широким шагом	*	*	*	*				
- с остановкой по звуковому сигналу					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с колечками					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по кирпичикам (R=15 см друг от друга)	П.							
- ходьба по кирпичикам (R=20 см друг от друга)		П.	З.					
- упражнение «Аист» - стоя на 1 ноге прямо								О.
6. Прыжки:								
- в длину с места (R=40-50 см)	З.							
- со сменой положения ног (врозь - вместе)						О.	П.	
- то же в движении								П.
7. Метание:								
- бросание мяча двумя руками из-за головы, 2 руками снизу, от груди в вертикальную цель		О.	П.					
- бросание мяча от плеча; снизу в горизонтальную цель с расстояния 1.5 – 2 м.				П.	З.			
8. Лазание:								
- ползание по наклонной доске, переход на лесенку-стремянку				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Веселые воробышки»	*	*						
- «Скворцы»			*	*				
- «Береги предмет»					*	*		
- «Кролики и сторож»							*	*

АПРЕЛЬ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- перестроение из колонны по одному в круг	*	*	*	*	*	*	*	*
2. Ходьба:								
- в колонне с различными положениями рук	*	*	*	*				
- крадучись – «кошка крадется к мышке»					*	*	*	*
3. Бег:								
- с ускорением и замедлением темпа	*	*	*	*				
- с подскоками «лошадка»					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- с «волшебной палочкой» (г/ палка)					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- упражнение «Аист» - стоя на 1 ноге прямо	П.	П.						
- упражнение «Ласточка» - стоя на 1 ноге с наклоном вперед			З.					
- ходьба по наклонной доске и спуск с неё								О.
6. Прыжки:								
- то же в движении	З.							
- через 6 – 8 параллельных линий						О.	П.	
- через 8 – 10 параллельных линий								П.
- на двух ногах из обруча в обруч								
7. Метание:								
- бросание мяча вверх и попытка поймать его		О.	П.					
- бросание мяча вверх и ловля его				П.	З.			
8. Лазание:								
- влезание на лестницу-стремянку 1.5 – 2 м и спуск с неё				О.	П.	П.	З.	
9. Подвижные игры:								
- «Шустрые жучки»»	*	*						
- «Куры в огороде»			*	*				
- «Лягушки»					*	*		
- «Лохматый пес»							*	*

МАЙ

Содержание	Номер занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Строевые упражнения:								
- размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	*	*	*	*				
- повороты направо и налево переступанием					*	*	*	*
2. Ходьба:								
- обычным шагом, по сигналу – поворот кругом	*	*	*	*				
- с изменением направления «волшебная палочка»					*	*	*	*
3. Бег:								
- с дополнит. заданием: догонять убегающих; убегать от догоняющих	*	*	*	*				
- чередовать бег в колонне с бегом врассыпную непрерывно 40 – 50 сек.					*	*	*	*
4. ОРУ:								
- без предмета	*	*	*	*				
- со скамейкой					*	*	*	*
5. Равновесие:								
- ходьба по наклонной доске и спуск с неё	П.	П.	З.					
6. Прыжки:								
- на двух ногах из обруча в обруч	З.							
- в высоту с места через шнур (h=5 см)						О.	П.	П.
7. Метание:								
- метание на дальность правой и левой рукой		О.	П.	П.	З.			
8. Лазание:								
- влезание на г/стенку и спуск с неё				О.	П.	П.	П.	З.
9. Подвижные игры:								
- «Гуси – лебеди»»	*	*						
- «Паук и мухи»			*	*				
- «Тишина у пруда»					*	*		
- «Ловля бабочек»							*	*