

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 47 «Гусельки»

**Перспективное планирование физкультурных занятий
Возраст 3-4 года**

Составитель: Курбанова Яна Геннадьевна,
учитель (физическая культура)

г. Сургут

**Перспективное планирование физкультурных занятий
Возраст 3-4 года**

Месяц	№ Занятия	Тема недели	Тема	Содержание	Материалы и оборудование
Образовательная область «Физическое развитие»					
Сентябрь	1-3	«До свидания лето!»	«Ориентировка в пространстве. Ходьба»	Обучать ходьбе по извилистой дорожке. Развивать внимание, чувство равновесия Воспитывать дружеские взаимоотношения, добро- желательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Свисток; Гимнастические доски; Фишки;
	4-6				
	7-9	«Игрушки»	«Перепрыгивание, Прыжки»	Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обучать прыгать на месте и ползать на четвереньках, подползать под веревку	Свисток; Мячи; Набивные мячи; Маты; Обручи.
	10-12	«Осень»	«Передача мяча»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, передача мяча от пола партнеру; Обучать детей лазанью под шнур	Свисток; Мячи; Стойки; Шнуры.
		«В гости к Мишке»	«Ползание»	Обучать ползать на четвереньках Развивать внимание, умение выполнять построение, прыжки на двух ногах, развивать умение соблюдать	Свисток; Мячи малые; Гимнастические палки; Шнур; Гимнастические стойки.

				указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая	
Октябрь	13-15	«Огород. Овощи»	«Прыжки»	Развивать внимание, умение выполнять построение, прыжки на двух ногах, развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая	Свисток; Мячи; Конусы; Маты; Обручи малые.
	16-18	«Сад. Фрукты.»	«ходьба с перешагиванием »	Упражнения в ходьбе и беге. Обучать ходьбе с перешагиванием через предметы Развивать умение согласовывать свои действия с движениями других, умение действовать коллективно. Развивать внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость	Свисток; Мячи; Шнуры; Скамейки. Барьеры (малые)
	19-21	«Ловкий мяч.»	«прокатывание мяча»	Обучать прокатывать мяч между предметами. Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей	Свисток; Конусы; Стойки; Мячи.
	22-24	«Я в мире. Человек.»	«Упражнение на координацию»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; ОРУ со шнурками, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Свисток; Дуги; Шнурки; Скамья гимнастическая.

	25-27	«Тело человека.»	«в здоровом теле, здоровый дух!»	Совершенствовать в беге в разных направлениях. Развивать воображение, чувство равновесия Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Способствовать повышению мотивации занятиям физической культуры.	Свисток; Скамейки; Дуги; Мячи.
Ноябрь	28-30	«Волшебный сундучок»	«Координация движений»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; ОРУ с мячами, прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Свисток; Мячи; Обручи; Дуги
	31-33	«прыг-скок»	«Прыжки»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Свисток; Конусы; Обручи
	34-36	«По лесным дорожкам»	«Ползания на четвереньках»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Свисток; Конусы; Мягкая игрушка.
	37-39	«Воспитанный и ловкий мяч»	«Работа с мячами»	Учить навыки выполнения движений с мячом, совершенствовать навыки владения мячом, развивать двигательную активность, развивать произвольное внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам. Учить детей перепрыгивать через предметы (шнуры, канаты, обручи)	Свисток; Гимнастические шнуры; Мягкая игрушка

Декабрь	40-42	«Игровое занятие»	Подвижные игры	упражнять детей действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Развивать и укреплять костно-связочный аппарат, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повысить функциональную деятельность организма.	Свисток; Мячи Конусы Обручи.
	43-45	«Смелые, ловкие умелые»	«Лазанье»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Свисток; Мячи большого диаметра; Дуги.
	46-48				
	49-51	«Зима. Безопасное поведение зимой»	«Равновесие»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, ОРУ с обручами, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесии.	Свисток; Гимнастическая скамья; Обручи.
		«Новый год. Пожарная безопасность.»	«Новогодние эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и перепрыгиваний через препятствия. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Конусы; Стойки; Маты.
Январь	52-54	«Домашние птицы. Гости нашего участка. (зимующие птицы)»	«Равновесие»	Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обеспечивать пропорционное развитие всех мышечных групп	Свисток; Фит-Боллы; Обручи средние.
	55-57	«Домашние животные и детеныши»	«Ходьба»	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Свисток; Малые и средние мячи; Конусы.

	58-60	«У кого какая шубка»	«Перепрыгивания»	Развивать умение ориентироваться в пространстве и умение бегать в определенном направлении. Развивать быстроту реакции. Поддерживать интерес к двигательным действиям.	Свисток; Гимнастический шнур; Гимнастический мостик.
Февраль	61-63	«Транспорт. Правила дорожного движения»	«Бег к фишкам»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений Учить детей различать и запоминать цвета при помощи разноцветных (фишек, конусов, кеглей) Бег к фишкам, повторить прыжки с продвижением вперед.	Свисток; Фишки; Конусы; Кегли.
	64-66	«Быстрый -ловкий мяч»	«Бросание мяча»	Упражнять детей в ходьбе змейкой между предметами, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Свисток; Фит Боллы; Конусы; Шнуры; Мячи..
	67-69	«Защитники Отечества»	«Праздничные эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и прыжков. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Маты; Мячи; Конусы.
	70-72	«Моя Страна»	«Прыжки с высоты»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягкого приземления на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Свисток; Гимнастические доски шириной 25см; Фишки; Мячи малые.
	73-75	«Весна. 8 марта!»	«В лес по тропинке. Ходьба»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Свисток; Набивные мячи; Гимнастические ленты; Гимнастические доски (шириной 25см).

Март	76-78	«Растения весной»	«Прыжки в длину»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Свисток; Фит-Болл; Маты.
	79-81	«Дикие животные весной»	«Координация движений в равновесии»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия с различными положениями рук, при ходьбе на повышенной опоре.	Свисток; Кубики; Стойки; Барьеры; Гимнастическая скамья.
	82-85	«Ловкий мяч.»	«Ловля мяча»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Свисток; Мячи; Фишки; Конусы.
Апрель	86-87	«По лесной тропинке»	«Ходьба на повышенной опоре»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Свисток; Кубики; Флажки; Гимнастические доски;
	88-90	«Путь к звездам»	«Равновесие»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ОРУ с мячами, повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Свисток; Мячи; Кегли; Фишки; Скамья.
	91-93	«Прогулка в волшебный лес»	«Катание мяча»	Обучать катать обруч друг другу. Развивать точность приземления. Закрепить навыки ходьбы змейкой. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу в разных; развешать точность направления движений; упражнять в прыжках; воспитывать интерес к занятиям.	Свисток; Обручи; Мячи; Маты.
	94-96	«Игровой день»	«Подвижные игры»	Повторить ходьбу между предметами и на ограниченной опоре. Упражнять детей действовать по сигналу. Повторить работу	Свисток; Скамейка; Маты;

	97-99			с мечами. Учить держать равновесие прохождении по скамье с различными положениями рук и с мешочками.	Конусы; Мешочки с песком. .
		«Обитатели водоемов и рек.»	«Ползания»	Обучить группировки в лазанье под дугой. Развивать точность приземления. Закрепить навыки ходьбы змейкой. Катания обруча друг от друга. Упражнять в прыжках. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.	Свисток; Маты; Стойки; Фишки
Май	100-102	«День Победы!»	«Праздничные эстафеты»	Умение действовать детей по сигналу учителя, совершенствования у детей навыков бега, прыжков и прыжков. Воспитывать чувство коллективизма.	Свисток; Маты; Конусы; Мячи.
	103-105	«Веселые дождик»	«Прыжки через болота»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Закрепить навыки перепрыгивания на двух ногах через предметы, развивать навыки челночного бега, передачи мяча. Приобщать детей к здоровому образу жизни и совместному выполнению оздоровительных процедур .	Свисток; Обручи; Гимнастические шнуры; Мячи среднего диаметра.
	106-108	«Я пешеход.»	«Ходьба»	Повторить ходьбу и бег врассыпную, Повторить ОРУ с предметами. Создание условий для снижения детского травматизма на дорогах. Учить детей различать проезжую часть дороги и место перехода «Зебра». Учить детей понимать значение зеленого и красного сигналов светофора. Развивать	Свисток; Кубики; Конусы; Маты.

				умение ориентироваться в пространстве, внимание, уверенность в своих действиях.	
--	--	--	--	--	--