

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗАДАЧ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя							
							1	2	3	4	5	6					
							С-с	Св	К	Ов	Ов	Л					
Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.	Игровая деятельность											С					
Комплекс ОРУ № 1 без предметов в движении на разные группы мышц															Р	Ф	З
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи прямо и боком приставным шагом с набивным мешочком на голове.															З	С	
Ходьба на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп.														С			
Бег, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад.													С				
Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5—6 м.																	С
Прыжки в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180—190 см).														С			
Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м) из положения сидя ноги скрестно; через сетку.																	С
Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой.													С				
Ползание на четвереньках, опираясь на предплечья и колени, по гимнастической скамейке, бревну с предметами на спине.													С				
Поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине в положении														С			

Непрерывный бег в медленном темпе в течение 2–3 минут.				3	С							
Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; с зажатым между ног мешочком с песком.	3	С										
Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).				3								
Бросание мяча вверх, о пол, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, воротами.									3			С
Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.							3	С				
Вращение обруча на талии				3	3							
Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).		3							С			
Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении.										Р	Ф	3
Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.	3							С				
Перебрасывание волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку); свободное передвижение по площадке во время игры.							3				С	
Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.										3	С	

НОЯБРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Ов	Ов	Л	С-с	С-с	К	Св	Св	К	Св	Ов	Л
Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом.			С									
Комплекс ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц						Ф			3			

МЫШЦ												
Комплекс ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц						Р			Ф	З		
Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки.				Р	Ф	З						З
Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.								З	С			
Скрестный шаг.	С											
Бег из разных исходных положений.	Р		Ф	З								
Прыжки вверх из глубокого приседа.	С											
Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).				С								
Прыжки через длинную скакалку парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).					Р			Ф		З		
Ведение мяча в разных направлениях.								Р		Ф		З
Ползание на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.					С							
Спуск на санках с горки, поднимая заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.).		Р						Ф			З	
Скольжение с разбега по ледяным дорожкам на одной ноге, с поворотом.		С										
Скольжение с невысокой горки.								Ф			З	
Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.								С				
Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).												З

ЯНВАРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
				43	44	45	46	47	48	49	50	51

			С-с	С-с	К	Ов	Ов	Л	Св	Св	К	
Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; расчет по порядку.	<i>Новогодние</i>	<i>каникулы</i>			Р			Ф			З	
Комплекс ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц			С									
Комплекс ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц						Р			Ф	З		
Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.									Р	Ф		З
Ходьба гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.												
Ходьба гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.			З	С								
Бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях.						С						
Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см).			З	С								
Ведение мяча в разных направлениях.												С
Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).				З		С						
Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).										З	С	
Спуск на санках с горки, поднимая заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.).								С				
Игровые задания на санках (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).						Р		Ф			З	
Скольжение с невысокой горки.											С	
Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении.				З		С						

хранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.												
Игровые задания на санках (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).		С										
Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками).		Р		Ф				З		С		
Подъем на горку елочкой. Спуск с горки в высокой стойке, торможение.				Р				Ф		З		

МАРТ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
	Ов	Ов	Л	Св	Св	Л	С-с	С-с	К	Ов	Св	К
Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; расчет по порядку.			С									
Комплекс ОРУ № 6 со скакалкой на месте на разные группы мышц			С									
Комплекс ОРУ № 7 с мячом в движении на разные группы мышц						Р			Ф	З		
Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.									С			
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.				З								С
Непрерывный бег в медленном темпе по рыхлому снегу в течение 2-3мин.	З				С							
Подскоки на месте и с продвижением вперед.				С								
Бег по полосе препятствий.										С		
Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.		З	С									
Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвига-							Р	Ф	З			

ясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.												
Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа хват руками сбоку скамейки		С										
Прыжки вверх, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой от гимнастической скамейки.									Р	Ф	З	
Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.							З	С				
Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.						З						С
Ползание на четвереньках, опираясь на ладони и стопы, спиной вниз, продвигаясь ногами вперед.		С										
Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.				Р		Ф	З					
Подъем на горку лесенкой. Спуск с горки в низкой стойке, торможение.	З				С							
Подъем на горку елочкой. Спуск с горки в высокой стойке, торможение.	С											
Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой.					З						З	
Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).								З			С	

АПРЕЛЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
	С-с	С-с	Л	Ов	Ов	К	Св	Св	К	Св	Ов	Л
Повороты направо, налево, кругом прыжком.			З			С						
Комплекс ОРУ № 7 с мячом в движении на разные группы мышц			С									
Комплекс ОРУ № 8 с обручем в движении на разные группы						Р			Ф		З	

Непрерывная ходьба в течение 10мин. по пересеченной местности.		3		С			Игровая деятельность
Бег по пересеченной местности.				3	С		
Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см).	3	С					
Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.	С						
Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.						С	
Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).					С		
Метание предметов на дальность с разбега.	С						
Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.			С				
Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвижение в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.				3	С		
Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.						С	
Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой.						С	
Удары по шайбе с места и после ведения.		3	С				