

## КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗАДАЧ ВО 2-ой МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

### СЕНТЯБРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Л	К	С-с	Л	К	С-с	Л	К	С-с	К	С-с	Л
Построение в круг	Ф	З										З
Комплекс ОРУ № 1 без предметов на месте на разные группы мышц							Р	Ф		З		
Ходьба обычная друг за другом и за педагогом				Р	Ф		З					
Бег в разных направлениях на расстояние до 100-150 м			Р	Ф		З					З	
Ходьба по бревну прямо										Ф		З
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2-3м), с поворотами налево и направо					Р	Ф			З			
Метание предметов на дальность правой и левой рукой									Ф		З	З
Ползание на четвереньках по прямой (расстояние до 6 м)	Ф	З						З				

## ОКТАБРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Л	Л	К	С-с	К	К	Л	Ов	К	Л	С-с	Л
Построение в колонну по одному	Р	Ф	З									З
Комплекс ОРУ № 1 без предметов на месте на разные группы мышц										З		
Комплекс ОРУ № 2 с погремушками на месте на разные группы мышц					Р	Ф	З					
Ходьба обычная в колонне по два (парами)		З										
Ходьба «змейкой» между и, обходя предметы, лежащие на полу	Ф		З						З			
Бег в колонне по одному с остановками по сигналу, змейкой				Р				Ф	З		З	
Перепрыгивание на двух ногах через несколько линий										Р	Ф	З
Прокатывание мяча двумя руками между предметами, лежащими на полу и расстоянием между ними 50-60 см, в воротца (ширина 50-60см)					Ф	З						З
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по доске, приподнятой от пола 25-30см				Ф			З	З				

## НОЯБРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	Л	Л	К	С-с	К	К	К	Ов	Л	Л	С-с	К
Построение в колонну по одному	З											
Ходьба с высоким подниманием колена									Р	Ф		З
Бег на носках по извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6м)				Р	Ф	З		З				
Комплекс ОРУ № 2 с погремушками на месте на разные группы мышц			З									
Комплекс ОРУ № 3 без предметов на месте на разные группы мышц					Р	Ф	З					
Ходьба по бревну прямо	З											
Прыжки на двух ногах с поворотами налево и направо		З										
Перепрыгивание на двух ногах через несколько линий											З	
Перепрыгивание на двух ногах через две параллельные линии (расстояние 25 – 30см)											Ф	З
Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка (расстояние 1- 1,5 м)		Ф	З	З			З					
Ползание на четвереньках между предметами, лежащими на полу, вокруг предметов								Р	Ф	З		З

## ДЕКАБРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	Л	Л	К	С-с	К	К	К	Ов	К	С-с	Л	Л
Комплекс ОРУ № 3 без предметов на месте на разные группы мышц	З											
Комплекс ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц					Р	Ф	З					
Ходьба по гимнастической скамейке прямо с перешагиванием через предметы (высота до 25 см), лежащие на ней						Р	Ф		З			
Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 мин.								Р		Ф		З
Прыжки на двух ногах из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними				Р	Ф					З	З	
Бросание мяча вверх, вниз, об пол с последующей его ловлей (2-3 раза подряд)	Р	Ф	З									
Перелезание через препятствие (бревно, скамейку)									Ф		З	З
Ползание на четвереньках по наклонной доске вверх и вниз (ширина 20 - 25см, высота 30 – 35см)		Р	Ф					З				З

## ЯНВАРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя			
				49	50	51	52	53	54	55	56	57	
				Л	Л	К	С-с	К	Л	Ов	Л	К	
Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	<i>Новогодние каникулы</i>								Р		Ф	З	
Комплекс ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц													
Комплекс ОРУ № 5 с косичкой на месте на разные группы мышц				Р	Ф			З					
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см)								Р	Ф		З		
Перепрыгивание через предметы (высота 5 см), лежащие на полу							Р		Ф	З			
Катание мяча двумя руками и одной рукой друг другу из положения сидя на расстояние до 5-6 м			Р	Ф		З							З
Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола						Р					Ф		З

## ФЕВРАЛЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
	Л	Л	К	С-с	К	К	Ов	Ов	К	С-с	Л	Л
Комплекс ОРУ № 5 с косичкой на месте на разные группы мышц					З							
Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом)	Р	Ф	З			З						
Прямой галоп							Р	Ф		З		
Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать и останавливаться по сигналу педагога)				Р			Ф	З				З
Прыжки вверх с места с касанием предметов, подвешенных выше поднятой руки ребенка на 15-20см									Р	Ф	З	З
Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2м)			Р	Ф	З							З
Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола	З											
Пролезание в обруч удобным способом											Р	
Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом		Ф				З			З			

## МАРТ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81
	Л	Л	К	С-с	К	К	Ов	Ов	Л	С-с	Л	К
Ходьба на пятках	Р	Ф	З					З				
Бег по доске, лежащей на полу				Р	Ф		З					
Комплекс ОРУ № 6 с кубиками на месте на разные группы мышц			Р		Ф	З						
Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см										Р	Ф	З
Прыжки с высоты 15-20 см									Р		Ф	З
Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы		Р		Ф		З				З		
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2м, расстояние 1 – 1,5м)							Р		Ф			З
Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом	З							З				

## АПРЕЛЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93
	Л	Л	К	С-с	К	К	Ов	Ов	К	С-с	Л	Л
Построение в шеренгу по одному	Р	Ф	З								З	
Ходьба в колонне по одному в сочетании с бегом, с изменением направления движения			Р	Ф			З	З				
Бег за педагогом с изменением темпа движения				Р			Ф	З				
Комплекс ОРУ № 6 с кубиками на месте на разные группы мышц					З							
Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой					Р	Ф			З			З
Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед на 2-3 м										Р	Ф	З
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2м, расстояние 1 – 1,5м)	З					З						
Бросание мяча о стену с последующей его ловлей двумя руками (2-3 раза подряд)		Р							Ф	З		З



