

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗАДАЧ В СТАРШЕЙ 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, с приседанием на середине.											С	
Ходьба на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп.							С					
Бег с высоким подниманием колена (бедра).							С					
Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см).							Р	Ф	З			
Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).										Р	Ф	З
Поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно.											З	
Катание на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.								З				С
Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону.								Р	Ф			З

ОКТАБРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	С-с	С-с	К	Ов	Ов	Л	Св	Св	Л	Ов	С-с	К
Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок в колонне, равнение в шеренге.			З			С						
Комплекс ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц.					С							
Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц.						Р			Ф	З		
Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.									Р	Ф		З
Упражнение «Ласточка».					З	С						
Ходьба с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом влево вправо.									З			С
Правый – левый боковой галоп.	С											
Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.				З						С		
Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).	Р	Ф		З								
Прыжки в длину с места (не менее 80 см).											З	С
Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.							З				С	
Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).		С										
Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.					З			С				
Вращение обруча на талии.							З	З				
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.								З				

Катание на самокате, отгалкиваясь правой и левой ногой.			Р	Ф			З					
Бросание биты сбоку, занимая правильное исходное положение.		Р	Ф								З	
Игра бадминтон в паре с инструктором.	З											

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	С-с	Ов	Л
Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц.		С										
Комплекс ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц.						Р	Ф		З			
Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.	З					С						
Кружение парами, держась за руки.							С					
Ходьба по бревну прямо, боком.							З		С			
Ходьба в сочетании с другими видами движений.			З	С								
Бег мелким и широким шагом.	З				С							
Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).		С										
Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см.										Р	Ф	З
Отбивание мяча о пол на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м).		З				З				С		
Ползание по - пластунски с преодолением препятствий.											З	С
Повороты при спуске на санках с горки.			Р	Ф				З				
Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1–2 км.								З				
Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	З				С							
Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном					З					С		

Скольжение по ледяным дорожкам с разбега.		Р		Ф					З		
Ведение мяча правой, левой рукой.	Р		Ф			З				З	
Передача мяча ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.							З				С

ЯНВАРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
				43	44	45	46	47	48	49	50	51
Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.				С-с	С-с	К	Ов	Ов	Л	Св	Св	К
Комплекс ОРУ №4 с большим мячом на месте на разные группы мышц.					Р				Ф			З
Комплекс ОРУ №5 без предметов в движении на разные группы мышц.				С								
Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая ногу и делая под коленом хлопок.							Р		Ф	З		
Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.									Р	Ф		З
Ведение мяча правой, левой рукой.							С					
Ходьба в разных направлениях: по кругу, змейкой, враспынную.					С							
Бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой.				З				С				
Прыжки на двух ногах на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой.						З					С	
Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место.							С					
Метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.				З	С							
Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.										З		С
Скольжение по ледяным дорожкам с разбега.						Р		Ф			З	
											С	

Новогодние каникулы

Ходьба на лыжах скользящим шагом.				З		С					
-----------------------------------	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
	Ов	Ов	К	Св	Св	Л	С-с	С-с	К	Ов	С-с	Л
Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.											С	
Комплекс ОРУ №5 без предметов в движении на разные группы мышц.			С									
Комплекс ОРУ №6 со скакалкой на месте на разные группы мышц.					Р	Ф			З			
Ходьба по гимнастической скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов.			Р			Ф						З
Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое.	С											
Скрестный шаг.									С			
Непрерывная ходьба по рыхлому снегу в течение 4-6мин.		З								С		
Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.								З			С	
Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.								З				С
Напрыгивание на скамейку, спрыгивание за линию (на мягкое покрытие).			З			С						
Бросание мяча о стену, ловля его двумя руками.	З							С				
Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.	З				С							
Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку (высота 35–50 см).									С			
Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.					З						З	С

ва и справа хват руками сбоку скамейки.												
Бросание мяча вверх, о пол и ловля его одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз), перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.			Р			Ф			З			
Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч.						Р		Ф			З	
Поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно.						С						
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.				З								
Катание на санках с горки подвое.	З									С		
Повороты на лыжах на месте и в движении.	С											
Подъем на лыжах на горку лесенкой. Спуск с нее в низкой стойке.							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	С-с	Ов	Л
Комплекс ОРУ №7 с мячом в движении на разные группы мышц.						С						
Комплекс ОРУ №8 с обручем в движении на разные группы мышц.			Р						Ф		З	
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 25 – 30см).						Р			Ф			З
Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий.			З		С							
Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.								С				
Челночный бег: 3 раза по 10 м.	З	С										
Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качаю-									Р	Ф		З

щуюся).													
Бросание мяча вверх, о пол и ловля его одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз), перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.						С							
Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч.						С							
Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.							З	З					
Выбивание городка с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).	З											С	
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	Р	Ф	З										
Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота.		Р		Ф	З								
Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.							Р	Ф			З		
Прокатывание шайбы друг другу в парах.				Р							Ф	З	З

МАЙ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	88	89	90	91	92	93						
	С-с	Св	Л	Ов	Ов	К						
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.			С				Игровая деятельность					
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 25 – 30см).					С							
Непрерывная ходьба по пересеченной местности в течение 8мин.				С								
Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды).	С											
Прыжки в высоту с разбега (30–40 см).			С									
Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см).	С											

Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).						С
Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.						С
Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м).		С				
Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.					С	
Вращение обруча на талии.				С		
Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.		С				
Бросание биты сбоку, занимая правильное исходное положение.	С					
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.						С
Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота.				С		
Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.					С	
Прокатывание шайбы друг другу в парах.			С			
Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону.		С				