

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗАДАЧ В СРЕДНЕЙ 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	С-с	К	Ов	Ов	Л	
Бег на носках	Игровая деятельность						3						
Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине пролезая в обруч									Р	Ф		3	
Прыжки на двух ногах с предмета на предмет, положенные прямо, в шахматном порядке							Р	Ф				3	
Ползание по гимнастической скамейке с опорой на стопы и ладони, хват сбоку										Р	Ф	3	
Упражнения на велотренажере								Ф	3				
Ходьба в чередовании с бегом, прыжками											3		

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	К	Л	С-с	К	Л	Св	К
Комплекс ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц			Р			Ф			З			
Правый – левый боковой галоп	Р	Ф				З						
Бег на скорость 20м		Р	Ф					З				
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (высота до 30см) прямо и боком приставным шагом							Р			Ф		З
Прыжки на двух ногах через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый), высота 5 – 10см								Р	Ф	З		З
Прокатывание набивного мяча по полу в разном направлении (1кг)											Р	
Ползание с опорой на колени и предплечья по прямой, змейкой между предметами				Р	Ф		З					З
Поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно	Ф										З	
Прыжки с высоты 20–25 см на мягкое покрытие				Ф	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
	С-с	С-с	К	Ов	Ов	К	Л	С-с	К	Св	К	Л
Построение в шеренгу по одному (сам.)						Р	Ф				З	
Комплекс ОРУ № 2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц			Р			Ф			З			
Ходьба на пятках										Р	Ф	З
Челночный бег: 3раза по 10м	Р	Ф			З							
Прыжки в длину с места на расстояние не менее 70 см		Р	Ф					З				
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, положенные прямо, в шахматном порядке, зигзагом								Р	Ф			З
Прокатывание набивного мяча по полу в разном направлении - 1кг	Ф			З								
Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5м)									Р	Ф		З
Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед				Р	Ф		З					

ДЕКАБРЬ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	С-с	С-с	К	Ов	Л	К	С-с	С-с	К	Св	Л	К
Комплекс ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц						Р			Ф		З	
Ходьба по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны			Р		Ф	З						
Ходьба по рейкам деревянной лестницы, лежащей на земле (на полу)										Р	Ф	З
Бег мелким и широким шагом	Р	Ф		З								
Бег на расстояние 40 – 60м со средней скоростью							Ф	З				
Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на месте и с продвижением вперед	Ф				З							
Прыжки на одной ноге: правой - левой поочередно на месте и с продвижением вперед по прямой		Р	Ф	З								
Метание предметов в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5м правой – левой рукой способом снизу									Ф			З
Бег со сменой ведущего							Р	Ф		З		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	Л	К	С-с	С-с	К	Ов	К	Л	
Повороты на месте, направо, налево, кругом переступанием	<i>Новогодние каникулы</i>				Р	Ф					З		
Комплекс ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц						Р			Ф		З		
Бег с выполнением заданий: остановиться, присесть, повернуться, с пробеганием в большой обруч, подпрыгнуть вверх по сигналу, хлопок над головой и т.п.			Ф										З
Прыжки боком через 4 – 5 линий, расстояние между которыми 20 – 30см								Р	Ф		З		
Прыжки через короткую скакалку произвольным способом			Р	Ф			З						
Метание предметов в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2м правой – левой рукой способом от плеча (высота центра мишени 1,5м)									Р	Ф			З
Прыжки: ноги вместе, ноги врозь											Р	Ф	З

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
	С-с	С-с	К	Св	Л	К	С-с	С-с	К	Св	Л	К
Бег парами друг за другом	Р	Ф					З					
Бег по наклонной поверхности							Р	Ф				З
Прыжки в полуприседе на месте и с продвижением				Ф				З		З		
Бросание мяча о стену, ловля его двумя руками	Ф	З									З	
Отбивание мяча о пол (о землю) правой - левой рукой на месте (не менее 5р подряд)					Р	Ф						З
Подлезание под гимнастическую скамейку на животе				Р	Ф				З			
Вращение обруча на талии										Р	Ф	З
Прокатывание обручей друг другу между предметами			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
	С-с	С-с	К	Ов	К	Л	С-с	С-с	К	Св	К	Л
Перестроение в колонну по два, по три в ходьбе, в круг (обратное перестроение)					Р	Ф					З	
Комплекс ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц			Р	Ф					З			
Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 -1,5мин.		Ф		З								
Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см)						Р	Ф		З			З
Напрыгивание на скамейку, спрыгивание за линию (на мягкое покрытие)	Р	Ф			З							
Прыжки на двух ногах с места, перепрыгивая шнур, натянутый на высоте 15 – 20см							Р	Ф		З		З
Отбивание мяча о пол (о землю) двумя руками, слегка продвигаясь вперед	Ф		З					З				
Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево) вверх и вниз приставным шагом										Р	Ф	З

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	К	Ов	Л	К	С-с	С-с	К	Св	Л	К
Размыкание и смыкание в колонне и шеренге приставным шагом					Р	Ф					З	
Комплекс ОРУ № 6 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц			Р			Ф			З			
Скрестный шаг				Р	Ф	З						
Ходьба, пружиня ноги в коленях на каждый шаг									Р	Ф		З
Бег с высоким подниманием бедра	Р	Ф		З								
Упражнение «Ласточка»										Р	Ф	З
Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа хват руками сбоку скамейки		Р					Ф	З				
Перебрасывание мяча в парах через сетку разными способами	Ф		З									
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками							Р	Ф				З

МАЙ

Двигательный материал	1-я неделя			2-я неделя			3-я неделя			4-я неделя		
	88	89	90	91	92	93						
	С-с	С-с	К	Ов	К	Л						
Ходьба и бег со сменой направляющего		Р	Ф			З	Игровая деятельность					
Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа хват руками сбоку скамейки				З								
Бросание мяча в парах разными способами: снизу, из – за головы, от груди (расстояние 1,5м)					Ф	З						
Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5м)	З											
Ведение мяча ногой (правой – левой поочередно) прямо, змейкой между предметами, отбивание в ворота			Р		Ф	З						
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	Р	Ф		З								