

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»,  
г. Жиздра Жиздринского района Калужской области**

**Рассмотрено**

на педагогическом совете

Протокол № 1

От «30» августа 2023г.



**Утверждаю**

Директор МКОУ «СОШ №2», г. Жиздра

Медникова В.И.

Приказ № 114 от «01» сентября» 2023г.

**Календарно-тематическое планирование  
Образовательная область «Физическое развитие»**

2023 год

*Пояснительная записка*

Содержание образовательного направления «Физическая культура», в рамках образовательной области «Физическое развитие», нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

**Целевые ориентиры освоения программы**

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

№	Тема
Сентябрь	
1	Ходьба по гимнастической скамейке
2	Прыжки на двух ногах
3	Подвижная игра «Гуси –лебеди»

4	Прыжки с разбега с доставанием предмета
5	Подлезание под шнур правым и левым боком
6	Подвижная игра «Охотники и утки»
7	Бросание мяча правой и левой рукой вверх
8	Ползание на животе, подтягиваясь руками
9	Подвижная игра «Красочки»
10	Игровые упражнения «Пингвины»
11	Игровые упражнения «Проведи мяч»
12	Подвижная игра «Выбивалы»
Октябрь	
13	Ходьба по гимнастической скамейке на носках
14	Прыжки через шнур: на двух и одной ноге
15	Подвижная игра «Хали-холо»
16	Прыжки с высоты 40 см.
17	Отбивание мяча одной рукой на месте
18	Подвижная игра «Муська - кот»
19	Ведение мяча по прямой, между предметами
20	Прыжки вверх из глубокого присяда
21	Подвижная игра «Дед Мазай и зайцы»
22	Игровые упражнения «Проведи мяч»
23	Игровые упражнения «Кто самый меткий?»
24	Подвижная игра «Прятки»
Ноябрь	
25	Ходьба по канату боком
26	Прыжки через шнуры
27	Подвижная игра «Волк и зайцы»
28	Прыжки через короткую скакалку
29	Прокатывание обруча друг другу
30	Подвижная игра «Выше ножки от земли»
31	Метание в горизонтальную цель
32	Попади в корзину 3 м.
33	Подвижная игра «У медведя, во бору»
34	Игровые упражнения «Быстро передай»
35	Эстафеты «Кто быстрее»
36	Подвижная игра «Кошки – мышки»
Декабрь	
37	Ходьба в колонне по одному
38	Забрасывание мяча в корзину двумя руками
39	Подвижная игра «Волк во рву»
40	Прыжки на левой и правой ноге через шнур
41	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками
42	Подвижная игра «Удочка»
43	Ходьба по скамейке навстречу друг другу
44	Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи
45	Подвижная игра «Метко в цель»
46	Игровые упражнения «Ловкая пара»
47	Игровые упражнения «Снайперы»
48	Подвижная игра «Снайпер»
Январь	
49	Метание кубиков в вертикальную цель 3 м.

50	Подлезание под палку 40 см.
51	Лепим снежную бабу
52	Прыжки с разбега 3 шага
53	Ведение мяча попеременно правой и левой руками
54	Лепим крепость
55	Метание мягкого мяча руками из-за головы
56	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики
57	Зимние веселые старты
58	Игровые упражнения снайперы
59	Игровые упражнения «Жмурки»
60	Катание на ногах на катке
Февраль	
61	Ходьба на лыжах
62	Ходьба на лыжах
63	Подвижная игра «В бой»
64	Прыжки через препятствие 6-8 шт.
65	Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.
66	Лепим снеговиков
67	Перебрасывание мяча друг другу на 3 м.
68	Пролезание в обруч 2 шт.
69	Подвижная игра «Яблоко»
70	Игровые упражнения «Пробеги –не задень»
71	Игровые упражнения «Ловишки с мячом»
72	Подвижная игра «Бой петухов»
Март	
73	Прыжки на двух ногах через шнур
74	Бросание мяча и ловля его с произведением хлопка
75	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»
76	Прыжки в длину с места
77	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой
78	Подвижная игра «Преследователи»
79	Пролезание в обруч парами
80	Вращение обруча на кисти
81	Подвижная игра «Снайпер»
82	Игровые упражнения «Через болото по кочкам»
83	Игровые упражнения «Ведение мяча»
84	Подвижная игра «Светофор»
Апрель	
85	Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком зажатым между коленями
86	Метание мягких кубиков в горизонтальную цель
87	Подвижная игра «Обгони мяч»
88	Прыжки в длину с разбега
89	Ходьба с выполнением заданий руками
90	Подвижная игра «Зайцы в огороде»
91	Прыжки через скакалку произвольным способом
92	Игровые упражнения «Перебрось-поймай»
93	Подвижная игра «Птица без гнезда»
94	Игровые упражнения «Мышеловка»
95	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках
96	Подвижная игра «Футбол»

Май	
97	Ходьба по гимнастической скамейке выполняя хлопок
98	Бег на скорость 30 метров
99	Подвижная игра «Гуси-лебеди»
100	Прыжки в длину с разбега
101	Бег со средней скоростью на расстояние 100 м.
102	Подвижная игра «Спящая лиса»
103	Игровые упражнения «Кто выше прыгнет?»
104	Спортивная эстафета
105	Подвижная игра «Мяч соседу»
106	Прыжки через скакалку
107	Бросание мяча и ловля одной рукой
108	Подвижная игра «Самолеты»