

СХЕМА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА (по месяцам учебного года)

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ (условные обозначения: разучивание – «Р»; формирование – «Ф»; закрепление – «З»)

Двигательный материал	Месяцы учебного года								
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Строевые упражнения									
Построение в шеренгу по одному (самостоятельно)			Р,Ф,З						
Повороты на месте, направо, налево, кругом переступанием					Р,Ф,З				
Перестроение в колонну по два, по три в ходьбе, в круг (обратное перестроение)							Р,Ф,З		
Размыкание и смыкание в колонне и шеренге приставным шагом								Р,Ф,З	
Комплекс ОРУ № 1 без предметов в движении на разные группы мышц		Р,Ф,З							
Комплекс ОРУ № 2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц			Р,Ф,З						
Комплекс ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц				Р,Ф,З					
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							Р,Ф,З		
Комплекс ОРУ № 6 с гимнастической пал-								Р,Ф,З	

кой на месте на разные группы мышц									
Упражнения в равновесии									
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (высота до 30 см) прямо и боком приставным шагом		Р,Ф,З							
Ходьба по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны				Р,Ф,З,					
Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине пролезая в обруч	Р,Ф,З								
Ходьба по бревну прямо, боком					Ф,З				
Ходьба по рейкам деревянной лестницы, лежащей на полу				Р,Ф,З					
Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см)							Р,Ф,З,З		
Упражнение «Ласточка»								Р,Ф,З	
Ходьба									
Ходьба на пятках			Р,Ф,З						
Скрестный шаг								Р,Ф,З	
Ходьба, пружиня ноги в коленях на каждый шаг								Р,Ф,З	
Ходьба и бег со сменой направляющего									Р,Ф,З
Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	З								
Бег									
Бег со сменой ведущего				Р,Ф,З,З					

Правый – левый боковой галоп		Р,Ф,З							
Бег парами друг за другом						Р,Ф,З			
Бег с высоким подниманием бедра								Р,Ф,З	
Бег мелким и широким шагом				Р,Ф,З					
Бег по наклонной поверхности						Р,Ф,З			
Бег на расстояние 40 – 60м со средней скоростью				Ф,З					
Челночный бег: 3раза по 10м			Р,Ф,З						
Бег на скорость на 20м (5,5 – 6с к концу года)		Р,Ф,З							
Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 -1,5мин.							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									
Прыжки: ноги вместе, ноги врозь						Р,Ф,З			
Прыжки с высоты 20–25 см на мягкое покрытие		Ф,З							
Прыжки на одной ноге: правой - левой поочередно на месте и с продвижением вперед по прямой				Р,Ф,З					
Прыжки в полуприседе на месте и с продвижением							Ф,З,З		
Прыжки боком через 4 – 5 линий, расстояние между которыми 20 –						Р,Ф,З			

30см									
Прыжки в длину с места на расстояние не менее 70 см			Р,Ф,З						
Прыжки на двух ногах через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый), высота 5 – 10см		Р,Ф,З,З							
Напрыгивание на скамейку, спрыгивание за линию (на мягкое покрытие)							Р,Ф,З		
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, положенные прямо, в шахматном порядке, зигзагом			Р,Ф,З						
Прыжки через короткую скакалку произвольным способом					Р,Ф,З				
Прыжки на двух ногах с места, перепрыгивая шнур, натянутый на высоте 15 – 20см							Р,Ф,З,З		
Прыжки на двух ногах с предмета на предмет, положенные прямо или в шахматном порядке	Р,Ф,З								
Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на месте и с продвижением вперед				Ф,З					
Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа хват руками сбоку скамейки								Р,Ф,З	З
Катание, бросание, ловля, метание									
Прокатывание обручей друг другу между предметами							Р,Ф,З		

Бросание мяча в парах разными способами: снизу, из – за головы, от груди (расстояние 1,5м)									Ф,3
Перебрасывание мяча в парах через сетку разными способами								Ф,3	
Бросание мяча о стену, ловля его двумя руками						Ф,3,3			
Метание предметов в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5м правой – левой рукой способом снизу				Ф,3					
Метание предметов в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2м правой – левой рукой способом от плеча (высота центра мишени 1,5м)					Р,Ф,3				
Прокатывание набивного мяча по полу в разном направлении - 1кг		Р	Ф,3						
Отбивание мяча о пол(о землю) правой - левой рукой на месте (не менее 5р подряд)						Р,Ф,3			
Отбивание мяча о пол (о землю) двумя руками, слегка продвигаясь вперед							Ф,3,3		
Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5м)			Р,Ф,3						3
Ведение мяча ногой (правой – левой поочередно) прямо, змейкой между предметами, отбивание в ворота									Р,Ф,3
Ползание, лазанье									
Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед			Р,Ф,3						

Ползание с опорой на колени и предплечья по прямой, змейкой между предметами		Р,Ф,З,З							
Ползание по гимнастической скамейке с опорой на стопы и ладони, хват сбоку	Р,Ф,З								
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками								Р,Ф,З	
Подлезание под гимнастическую скамейку на животе						Р,Ф,З			
Лазанье по гимнастической стенке (перелазание с одного пролета на другой вправо и влево) вверх и вниз приставным шагом							Р,Ф,З		
Вращение обруча на талии						Р,Ф,З			
Упражнения на велотренажере	Ф,З								
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки									Р,Ф,З
Поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно		Ф,З							