

СХЕМА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА (по месяцам учебного года)

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ, НА ВОЗДУХЕ (условные обозначения: разучивание – «Р»; формирование – «Ф»; закрепление – «З»; совершенствование – «С»)

Двигательный материал	Месяцы учебного года								
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Групповые упражнения с переходами									
Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.	С								
Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок в колонне, равнение в шеренге.		З,С							
Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.				Р,Ф,З		С			
Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.					Р,Ф,З		С		
Комплекс ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц.	Р,Ф,З	С							
Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц.		Р,Ф,З	С						
Комплекс ОРУ №3 без предметов в движении на разные группы мышц.			Р,Ф,З	С					
Комплекс ОРУ №4 с большим мячом на месте на разные группы мышц.				Р,Ф,З	С				
Комплекс ОРУ №5 без предметов в движении на разные группы мышц.					Р,Ф,З	С			

Комплекс ОРУ №6 со скакалкой на месте на разные группы мышц.						Р,Ф,З	С		
Комплекс ОРУ №7 с мячом в движении на разные группы мышц.							Р,Ф,З	С	
Комплекс ОРУ №8 с обручем в движении на разные группы мышц.								Р,Ф,З	
Упражнения в равновесии									
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.	С								
Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.			З,С						
Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.		Р,Ф,З		С					
Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая ногу и делая под коленом хлопок.					Р,Ф,З		С		
Ходьба по гимнастической скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов.						Р,Ф,З	С		
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.							Р,Ф,З		С
Кружение парами, держась за руки.			С						
Ходьба по бревну прямо, боком.			З,С						
Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.				Р,Ф,З	С				

Бег									
Бег по пересеченной местности.							3,С		
Бег с высоким подниманием колена (бедра).	С								
Правый – левый боковой галоп.		С							
Подскоки на месте и с продвижением вперед.				С					
Бег мелким и широким шагом.			3,С						
Бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях.							С		
Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.						3,С			
Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.							3,С		
Челночный бег: 3 раза по 10 м.								3,С	
Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды).									С
Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.		3,С							
Бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой.					3,С				
Непрерывный бег в медленном темпе по рыхлому снегу в течение 1,5-2мин.				3,С					
Прыжки									
Прыжки на двух ногах на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой.					С				

Бросание, ловля, метание

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	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
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	С							
Отбивание мяча о пол на месте с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5–6 м).			З,З,С						
Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).				З,С					
Бросание мяча о стену, ловля его двумя руками.						З,С			
Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м).									С
Метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.					З,С				
Ползание, лазанье									
Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с						З,С			

ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.									
Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч.							Р,Ф,З	С	
Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.		З,С							
Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, перелезание через несколько предметов подряд.				С					
Ползание по - пластунски с преодолением препятствий.			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			
Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.								З,З	С
Спортивные упражнения									
Вращение обруча на талии.		З,З							С
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.		З					З,С		
Поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно.	З						С		
Катание друг друга на санках.						С			

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.			З,С						
Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота.								Р,Ф,З	С
Передача мяча ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.			Р,Ф,З	З,С					
Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.								Р,Ф,З	С
Прокатывание шайбы друг другу в парах.								Р,Ф,З,З	С
Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону.	Р,Ф,З								С
Игра в бадминтон в паре с инструктором.		З							