

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 колонну по одному		Р,Ф,З,З	З						
Построение в шеренгу по одному								Р,Ф,З,З	З
Построение в круг	Ф,З,З								
Повороты на месте направо, налево переступанием									Р,Ф,З,З
Размыкание и смыкание в колонне и шеренге, кругу обычным шагом									Р,Ф,З
Комплекс ОРУ № 1 без предметов на месте на разные группы мышц	Р,Ф,З	З							
Комплекс ОРУ № 2 с погремушками на месте на разные группы мышц		Р,Ф,З	З						
Комплекс ОРУ № 3 без предметов на месте на разные группы мышц			Р,Ф,З	З					
Комплекс ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц				Р,Ф,З	З				
Комплекс ОРУ № 5 с косичкой на месте на разные группы мышц					Р,Ф,З	З			
Комплекс ОРУ № 6 с кубиками на месте на разные группы мышц							Р,Ф,З	З	З
Упражнения в равновесии									

правления движения									
Бег									
Бег в разных направлениях на расстояние до 100-150 м	Р,Ф,3,3								
Бег на носках по извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6м)			Р,Ф,3,3						
Бег за педагогом с изменением темпа движения								Р,Ф,3	
Бег в колонне по одному с остановками по сигналу, змейкой		Р,Ф,3,3							
Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать и останавливаться по сигналу педагога)						Р,Ф,3,3			
Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 мин.				Р,Ф,3					3,3
Прямой галоп						Р,Ф,3			
Бег по доске, лежащей на полу							Р,Ф,3		
Прыжки									
Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед на 2-3 м								Р,Ф,3	
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2-3м), с поворотами налево и направо	Р,Ф,3		3						
Прыжки на двух ногах из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними				Р,Ф,3,3					

Прыжки вверх с места с касанием предметов, подвешенных выше поднятой руки ребенка на 15-20см						Ф,3,3			
Перепрыгивание на двух ногах через несколько линий		Р,Ф,3	3						
Перепрыгивание на двух ногах через две параллельные линии (расстояние 25 – 30см)			Ф,3						
Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см							Р,Ф,3		
Прыжки с высоты 15-20 см							Р,Ф,3		
Перепрыгивание через предметы (высота 5 см), лежащие на полу					Р,Ф,3				
Катание, бросание, ловля, метание									
Катание мяча двумя руками и одной рукой друг другу из положения сидя на расстояние до 5-6 м					Р,Ф,3,3				
Прокатывание мяча двумя руками между предметами, лежащими на полу и расстоянием между ними 50-60 см, в воротца (ширина 50-60см)		Ф,3,3							
Прокатывание обруча двумя руками удобным способом									Р,Ф,3,3
Бросание мяча вверх, вниз, об пол с последующей его ловлей (2-3 раза подряд)				Р,Ф,3					
Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через			Ф,3,3,3						3

шнур, натянутый на уровне груди ребенка (расстояние 1- 1,5 м)									
Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы							Р,Ф,3,3		
Бросание мяча о стену с последующей его ловлей двумя руками (2-3 раза подряд)								Р,Ф,3,3	
Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2м)						Р,Ф,3,3			
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2м, расстояние 1 – 1,5м)							Р,Ф,3	3,3	
Метание предметов на дальность правой и левой рукой	Ф,3,3								
Ползание, лазанье									
Ползание на четвереньках по прямой (расстояние до 6 м)	Ф,3,3								
Ползание на четвереньках между предметами, лежащими на полу, вокруг предметов			Р,Ф,3,3						
Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола					Р,Ф,3	3			
Ползание на четвереньках, с опорой на стопы и ладони, по прямой, по кругу, парами									Р,Ф,3,3
Ползание на четвереньках по наклонной доске вверх и вниз (ширина 20 - 25см, высота 30 – 35см)				Р,Ф,3,3					

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом						Ф,3,3	3,3		
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по доске, приподнятой от пола 25-30см		Ф,3,3							
Пролезание в обруч удобным способом						Р,Ф,3			
Перелезание через препятствие (бревно, скамейку)				Ф,3,3					3