

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

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

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

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

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