

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 на ходу, из одного круга в несколько (2—3).		З,С							
Перестроение в колонну по четыре на ходу, из одного круга в 4.				Р,Ф,З		С			
Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; расчет по порядку.					Р,Ф,З		С		
Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом.			С						
Повороты направо, налево, кругом прыжком.								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							
Комплекс ОРУ № 3 без предметов в дви-			Ф,З	С					

жении на разные группы мышц									
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	С
Упражнения в равновесии									
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи прямо и боком приставным шагом с набивным мешочком на голове.	З,С								
Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки.				Р,Ф,З,З		С			
Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.		З,С							
Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.					Р,Ф,З		С		
Ходьба по гимнастической скамейке, с						З,С			

раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками.									
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.							3,С		
Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).			3,С						
Ходьба по бревну прямо, боком на носках.			С						
Ходьба по рейкам наклонной деревянной лестницы вверх и вниз.						Р,Ф,З		3,С	
Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см).									3,С
Упражнение «Ласточка».		С							
Ходьба									
Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.				3,С					
Ходьба на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп.	С								
Ходьба с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом влево - вправо, вперед и назад.		3,С							
Ходьба в полном приседе правым –		3,С							

одолением препятствий.									
Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.							3,С		
Челночный бег: 3—5 раз по 10 м.								3,С	
Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.									С
Непрерывный бег в медленном темпе в течение 2–3 минут.		3,С							
Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой.								3,С	
Непрерывный бег в медленном темпе по рыхлому снегу в течение 2-3мин.							3,С		
Прыжки									
Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м.	С								
Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; с зажатым между ног мешочком с песком.		3,С							
Прыжки вверх из глубокого приседа.			Р,Ф,3	С					
Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).			Р,Ф,3	С					
Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см).					3,С				

Прыжки в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см).	С								
Прыжки с высоты 40 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка.						С			
Прыжки на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.						З,С			
Напрыгивание на скамейку, спрыгивание за линию (на мягкое покрытие).								З,С	
Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.							Р,Ф,З		С
Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).		З							С
Прыжки через длинную скакалку парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).				Р,Ф,З		С			
Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа хват руками сбоку скамейки							С		
Прыжки вверх, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой от гимнастической скамейки.							Р,Ф,З	З,С	
Бросание, ловля, метание									

лежа от гимнастической скамейки									
Поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно	С								
Спортивные упражнения									
Спуск на санках с горки, поднимая заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.).				Р,Ф,З	С				
Игровые задания на санках (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).					Р,Ф,З	С			
Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев.			З,С						
Скольжение с разбега по ледяным дорожкам на одной ноге, с поворотом.			Р,Ф,З	С					
Скольжение с невысокой горки.				Ф,З	С				
Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении.					З,С				
Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.				С					
Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками).						Р,Ф,З,С			
Подъем на горку лесенкой. Спуск с горки в низкой стойке, торможение.							З,С		
Подъем на горку елочкой. Спуск с горки в высокой стойке, торможение.						Р,Ф,З	С		
Катание на двухколесном велосипеде	С								

по прямой, по кругу, змейкой; торможение.									
Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.		З,С							
Бросание биты сбоку, от плеча, заняв правильное исходное положение.	С								
Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).		З,С							
Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении.		Р,Ф,З	С						
Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.								Р,Ф,З,З	С
Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвижение в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.									З,С
Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.								Р,Ф,З	С
Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.		З,С							
Ведение мяча ногой змейкой между расставленными предметами, отбивание в предметы, забивание мяча в ворота.								З,З,С	
Ведение шайбы клюшкой, не отрывая	С								

ее от шайбы; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними.									
Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой.							3,3		С
Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).							3,С		
Удары по шайбе с места и после ведения.									3,С
Перебрасывание волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку); свободное передвижение по площадке во время игры.	Ф,3	3,С							
Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).			Р,Ф,3	3				3,С	