**Картотека физкультурных**

**занятий на свежем воздухе**

**II МЛАДШАЯ**

 **ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному.Бег за воспитателем |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Бег 10 м.2. Ходьба по гимнастическойскамье(длина 3 м) | 1. Метание мешочка вдальдо игрушки (расстояние 2 м).2. Прыжки на двух ногах на месте | 1. Прыжки на двух ногах во¬круг столбика2. Ходьба по ребристой доске (длина 3 м) | 1. Полоса препятствий- бег 10 м; подъем по ступеням лестницы; ходьба по гимнастической скамье |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Бегите ко мне» | «По ровненькой дорожке» | «Наседка и цыплята» | «Бегите ко мне» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба и бег за воспитателем | Ходьба за одним ребенком, в руках у которого мяч | Ходьба по краю площадки | Ходьба - руки в стороны |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, выполне-нием заданий («Заяц», «Аист»). Ходьба друг за другом по кругу |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Перепрыгивание через на¬черченную на земле линиюс приземлением на согнутыеноги.2. Ходьба по гимнастическойскамейке - руки в стороны | 1. Ходьба между двумя па¬раллельными линиями (ши¬рина 20 см).2. Подъем на 1-ю ступенькугимнастической стенки | 1. Прыжки на двух ногахс продвижением вперед.2. Бросок мяча в коробку,стоящую на земле | 1. Перепрыгивание через двепараллельные линии (рас¬стояние 30 см).2. Ходьба «змейкой» междуснарядами |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Птички и птенчики» | «Поймай комара» | «Попади в круг» | «Бегите ко мне» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба с расслабленными руками | Бег врассыпную | Ходьба за ребенком, в руках у которого игрушка | Ходьба в спокойном темпе |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по одномуПо сигналу выполнить задание («Бабочка», «Лягушки», «Зайчики»), В чередовании бег и ходьба |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Прыжки на двух ногах из круга в круг (круги нари­сованы на земле).
2. Ходьба по ребристой доске
 | 1. Ходьба между 2 линиями (расстояние 20 см).
2. Прыжки на 2 ногах с про­движением вперед (расстоя­ние 1,5 м)
 | 1. Бег 30 м.
2. Проход под дугами, не за­девая их
 | 1. Подъем на 2 ступени гим­настической лестницы.
2. Ходьба «Змейкой»
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Мыши и кот» | «Воробушки и кот» | «Мыши в кладовой | «Бегите ко мне» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба с подниманием рук вверх | Ходьба по краю площадки | Ходьба врассыпную | Бег с расслабленными руками |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между снарядами.Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием.Ходьба и бег в противоположные стороны |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Прыжки с гимнастической скамейки с мягким призем­лением на землю.
2. Ходьба по ограниченной площади (скамейке), руки свободно балансируют
 | 1. Прыжки на двух ногах из круга в круг.
2. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце
 | 1. Прыжки на двух ногах че­рез 4 нарисованные линии (расстояние 30 см).
2. Проход под дугами, не за­дев их
 | 1. Прыжки на двух ногах

с продвижением вперед (2 м).1. Скольжение по ледяной дорожке
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Бегите к флажку» | «Кролики» | «Кто бросит дальше мешо­чек» | «Кто бросит дальше снежок» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка | Бег с расслабленными руками | Ходьба по разным грунтам | Ходьба по извилистой до­рожке |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Построение в колонну.Перестроение в круг.Ходьба и бег в чередовании по команде |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ |  | 1. Ходьба, утрамбовывая снег.2. Метание снежков в короб­ку, стоящую на санках | 1. Ходьба с перешагиванием через снежные валики(высота 15 см).2. Игровое упражнение «До­беги до снежка» | 1. Прыжки через снежный ров (ширина 30 см).2. Прокатывание снежного кома |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |  | «Найди свой цвет» | «Мыши в кладовой | «Попади в круг» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |  | Ходьба семенящим шагом | Ходьба скользящим шагом | Ходьба с высоким поднима­нием коленей |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег врассыпную, ходьба и бег по кругу |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Ходьба с перешагиванием через линии.
2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги
 | 1. Метание снежков «Кто дальше».
2. Прыжки на снежный вал (высота 20 см) и с него двумя ногами
 | 1. Катание друг друга на сан­ках.
2. Прокатывание снежных комьев по снегу
 | 1. Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе.
2. Запрыгивание на возвышен­ность (20 см)
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Трамвай» | «С кочки на кочку» | «Сбей кеглю снежком | «Мыши в кладовой» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Бег врассыпную | Ходьба по утрамбованному снегу | Ходьба с расслабленными руками | Ходьба семенящим шагом |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Прыжки на двух ногах

с продвижением вперед через линии.1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной
 | 1. Ходьба с перешагиванием через линии.
2. Ходьба по гимнастической скамье, мягкое спрыгивание в конце
 | 1. Броски и ловля мяча в па­рах.
2. Прыжки с продвижением вперед
 | 1. Бросание и ловля мяча по­сле удара о землю.
2. Проход под дугами, не за­девая их
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Поезд» | «Береги предмет» | «Кто где кричит» | «Найди свой цвет» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба «змейкой» | Бег врассыпную | Ходьба с изменением направ­ления | Бег семенящим шагом |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с высоким подниманием коленей.Ходьба и бег по кругу, ходьба приставным шагом |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на по­лусогнутые ноги.
2. Метание мяча в цель
 | 1. Подбрасывание мяча и лов­ля его двумя руками.
2. Запрыгивание двумя нога­ми на возвышенность (15 см)
 | 1. Влезание на наклонную ле­сенку.
2. Метание мешочка от плеча
 | 1. Прыжки в длину с места.
2. Бросание и ловля большого мяча в парах
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Лохматый пес» | «С кочки на кочку» | «Найди, что спрятано» | «Найди свой цвет» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба по линии (равнове­сие) | Ходьба с расслабленными ру­ками | Ходьба по извилистой до­рожке | Бег врассыпную |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий. Ходьба с перешагиванием через линии |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Перепрыгивание через на­черченные на земле линии.
2. Бег 30 м
 | 1. Прыжки в длину с места.
2. Подъем на 2-3 ступени гимнастической лестницы
 | 1. Метание мешочка вдаль снизу вверх.
2. Прыжки между кеглями
 | 1. Влезание на наклонную стенку.
2. Проход под дугами, не ка­саясь их
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Птички в гнездышках | «Трамвай» | «Кто где кричит» | «Птички в гнездышках |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба в колонне | Бег семенящим шагом | Ходьба по разным грунтам | Ходьба - руки за спиной |