**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 гимнастической  скамье(длина 3 м) | 1. Метание мешочка вдаль  до игрушки (расстояние 2 м).  2. Прыжки на двух ногах на месте | | 1. Прыжки на двух ногах во¬  круг столбика  2. 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 линию  с приземлением на согнутые  ноги.  2. Ходьба по гимнастической  скамейке - руки в стороны | 1. Ходьба между двумя па¬  раллельными линиями (ши¬  рина 20 см).  2. Подъем на 1-ю ступеньку  гимнастической стенки | | 1. Прыжки на двух ногах  с продвижением вперед.  2. Бросок мяча в коробку,  стоящую на земле | | 1. Перепрыгивание через две  параллельные линии (рас¬  стояние 30 см).  2. Ходьба «змейкой» между  снарядами |
| 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 |