**Картотека**

**ФИЗО на улице средняя группа**



**Сентябрь 1 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).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Бегите ко мне».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба и бег за воспитателем.

**Сентябрь 2 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному.Бег за воспитателем.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Метание мешочка вдальдо игрушки (расстояние 2 м).

2. Прыжки на двух ногах на месте.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«По ровненькой дорожке».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба за одним ребенком, в руках у которого мяч.

**Сентябрь 3 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному.Бег за воспитателем.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Прыжки на двух ногах вокруг столбика.

2. Ходьба по ребристой доске (длина 3 м).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Наседка и цыплята».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба по краю площадки.

**Сентябрь 4 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному.Бег за воспитателем.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Полоса препятствий- бег 10 м;

2. Подъем по ступеням лестницы;

3. Ходьба по гимнастической скамье.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Бегите ко мне».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба - руки в стороны.

**Октябрь 1 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, выполнением заданий («Заяц», «Аист»). Ходьба друг за другом по кругу.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Перепрыгивание через начерченную на земле линиюс приземлением на согнутыеноги.

2. Ходьба по гимнастическойскамейке - руки в стороны.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Птички и птенчики».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба с расслабленными руками.

**Октябрь 2 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, выполнением заданий («Заяц», «Аист»). Ходьба друг за другом по кругу.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см).

2. Подъем на 1-ю ступенькугимнастической стенки.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Поймай комара».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Бег врассыпную.

**Октябрь 3 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, выполнением заданий («Заяц», «Аист»). Ходьба друг за другом по кругу.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Прыжки на двух ногахс продвижением вперед.

2. Бросок мяча в коробку,стоящую на земле.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Попади в круг».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба за ребенком, в руках у которого игрушка.

**Октябрь 4 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба и бег по сигналу, с остановкой, выполнением заданий («Заяц», «Аист»). Ходьба друг за другом по кругу.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Перепрыгивание через двепараллельные линии (расстояние 30 см).

2. Ходьба «змейкой» междуснарядами.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Бегите ко мне».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба в спокойном темпе.

**Ноябрь 1 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в колонне по одному. По 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.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Мыши и кот».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба с подниманием рук вверх.

**Ноябрь 2 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в колонне по одному. По сигналу выполнить задание («Бабочка», «Лягушки», «Зайчики»). В чередовании бег и ходьба.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Ходьба между 2 линиями (расстояние 20 см).

2. Прыжки на 2 ногах с про­движением вперед (расстоя­ние 1,5 м).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Воробушки и кот».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба по краю площадки.

**Ноябрь 3 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в колонне по одному. По сигналу выполнить задание («Бабочка», «Лягушки», «Зайчики»). В чередовании бег и ходьба.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Бег 30 м.

2. Проход под дугами, не за­девая их.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Мыши в кладовой».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба врассыпную.

**Ноябрь 4неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в колонне по одному. По сигналу выполнить задание («Бабочка», «Лягушки», «Зайчики»). В чередовании бег и ходьба.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Подъем на 2 ступени гим­настической лестницы.

2. Ходьба «Змейкой».

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Бегите ко мне».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Бег с расслабленными руками.

**Декабрь 1 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.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Бегите к флажку».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.

**Декабрь 2 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 на двух ногах из круга в круг.

2. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Кролики».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Бег с расслабленными руками.

**Декабрь 3 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 на двух ногах че­рез 4 нарисованные линии (расстояние 30 см).

2. Проход под дугами, не за­дев их.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Кто бросит дальше мешо­чек».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба по разным грунтам.

**Декабрь 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 на двух ногахс продвижением вперед (2 м).

2. Скольжение по ледяной дорожке.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Кто бросит дальше снежок».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба по извилистой до­рожке.

**Январь 2 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.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Найди свой цвет».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба семенящим шагом.

**Январь 3 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Построение в колонну.Перестроение в круг.Ходьба и бег в чередовании по команде

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Ходьба с перешагиванием через снежные валики(высота 15 см).

2. Игровое упражнение «До­беги до снежка».

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Мыши в кладовой».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба скользящим шагом.

**Январь 4 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Построение в колонну.Перестроение в круг.Ходьба и бег в чередовании по команде

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Прыжки через снежный ров (ширина 30 см).

2. Прокатывание снежного кома.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Попади в круг».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба с высоким поднима­нием коленей.

**Февраль 1 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.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Трамвай».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Бег врассыпную.

**Февраль 2 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег врассыпную, ходьба и бег по кругу.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Метание снежков «Кто дальше».

2. Прыжки на снежный вал (высота 20 см) и с него двумя ногами.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«С кочки на кочку».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба по утрамбованному снегу.

**Февраль 3 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег врассыпную, ходьба и бег по кругу.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Катание друг друга на сан­ках.

2. Прокатывание снежных комьев по снегу.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Сбей кеглю снежком».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба с расслабленными руками.

**Февраль 4 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег врассыпную, ходьба и бег по кругу.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе.

2. Запрыгивание на возвышен­ность (20 см).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Мыши в кладовой».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба семенящим шагом.

**Март 1 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 ногахс продвижением вперед через линии.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Поезд».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба «змейкой».

**Март 2 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. Ходьба с перешагиванием через линии.

2. Ходьба по гимнастической скамье, мягкое спрыгивание в конце.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Береги предмет».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Бег врассыпную.

**Март 3 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. Броски и ловля мяча в па­рах.

2. Прыжки с продвижением вперед.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Кто где кричит».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба с изменением направ­ления.

**Март 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. Бросание и ловля мяча по­сле удара о землю.

2. Проход под дугами, не за­девая их.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Найди свой цвет».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Бег семенящим шагом.

**Апрель 1 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.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Лохматый пес».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба по линии (равнове­сие).

**Апрель 2 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. Подбрасывание мяча и лов­ля его двумя руками.

2. Запрыгивание двумя нога­ми на возвышенность (15 см).

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«С кочки на кочку».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба с расслабленными ру­ками.

**Апрель 3 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. Влезание на наклонную ле­сенку.

2. Метание мешочка от плеча.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Найди, что спрятано».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба по извилистой до­рожке.

**Апрель 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. Прыжки в длину с места.

2. Бросание и ловля большого мяча в парах.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Найди свой цвет».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Бег врассыпную.

**Май 1 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.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Птички в гнездышках».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба в колонне.

**Май 2 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий. Ходьба с перешагиванием через линии.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Прыжки в длину с места.

2. Подъем на 2-3 ступени гимнастической лестницы.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Трамвай».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Бег семенящим шагом.

**Май 3 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий. Ходьба с перешагиванием через линии.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Метание мешочка вдаль снизу вверх.

2. Прыжки между кеглями.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Кто где кричит».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба по разным грунтам.

**Май 4 неделя**

**ВВОДНАЯ:**

Ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий. Ходьба с перешагиванием через линии.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ**

**ДВИЖЕНИЯ:**

1. Влезание на наклонную стенку.

2. Проход под дугами, не ка­саясь их.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

«Птички в гнездышках».

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Ходьба - руки за спиной.