Циклограмма проведения подводящих упражнений для детей 6-7 лет способствующих развитию физических качеств направленных на подготовку к сдаче норм ГТО **Приложение№1**

(на основе комплекта карточного планирования по освоению содержания образовательной области "Физическое развитие" автор-составитель И.Н.Недомеркова)

Сроки		Подводящие упражнения							
		Основные движения						ОРУ	
		Выносливость				Скоростно-силовые качества		Сила	Гибкость
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя
сентябрь	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	по кругу с остановкой по сигналу; с различным положением рук	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе		на двух ногах через шнур	перебрасывание мяча двумя руками друг другу	энергичное разгибание согнутых в локтях рук вперед и в стороны	широкая стойка наклон вперед касание пола (5-6 раз)
	2 неделя		с высоким подниманием бедра		- по ребристой доске; -перестроение в пары	- прыжки с доставанием до предмета с небольшого разбега *(5-6 раз подряд);* - на двух ногах через палку, положенную на пол, чередуя с ходьбой	перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы *(расстояние 4-6 м.)*		подлезание под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза)
	3 неделя		парами, в рассыпную			через короткую скакалку	подбрасывание мяча в верх и ловля его двумя руками (*не менее 10 раз подряд)*		наклон вперед к правой левой ноге коснуться пальцами рук носков ног (5-6 раз)
	4 неделя		по сигналу; проложительн ый бег (*до 1 мин.)*		в колонне по одному с различным положение рук	из обруча в обруч	бросание мяча правой (левой) рукой попеременно, ловля его двумя руками (*12-15 раз подряд)*		наклон вперед, ноги на ширине плеч, палка за спиной прижата локтями

Сроки		Двигательные умения и навыки							
		Основные движения						ОРУ	
		Выносливость				Скоростно-силовые качества		Сила	Гибкость
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя
октябрь	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	в среднем темпе с остановками в 2 шага по сигналу	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	обычная, спиной вперед, в приседе, с поворотом на 360^0, "змейкой, приставным шагом правым, левым боком"	через шнур и вдоль него на двух ногах, на правой левой ноге (5-6р)	бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками		наклон вперед с мячом
	2 неделя		с за хлёстом голени назад		с крёстным шагом, "на носочках", с выпадами	с высоты 40 см. (гимнастическая скамейка) 2-3р.	забрасывание мяча в корзину двумя руками	сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу	пролезание через обручи, прямо и боком
	3 неделя		"Змейкой", по диагонали		высоким подниманием колена, "как слоники", "как паучки", спиной вперед	через короткую скакалку	перебрасывание друг другу малого мяча		
	4 неделя		врассыпную, "змейкой"		с остановкой по сигналу, с крестным шагом	на правой левой ноге между предметами *(5-6 шт. расстояние между предметами 0,5м)*		ползанье по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	

Сроки		Двигательные умения и навыки							
		Основные движения						ОРУ	
		Выносливость				Скоростно-силовые качества		Сила	Гибкость
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя
ноябрь	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	в максимальном темпе на дистанции 25-30м.	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	с высоким подниманием колена	на двух ногах между кеглями	перебрасывание мяча двумя руками снизу		наклон вниз достать пятки с внешней стороны *(5-6 раз)*
	2 неделя		- в чередовании с выполнением фигур - медленный бег до 1,5 мин.		с остановкой по сигналу	через короткую скакалку, вращая ее вперед	- бросание мяча друг другу (*двумя руками из-за головы);* - броски мяча в баскетбольную корзину	ползанье по гимнастической скамейке на четвереньках *(2-3р)*	
	3 неделя		с изменением темпа движения		между предметами "змейкой"		метание мешочка в горизонтальную цель прямой рукой снизу (*расстояние 4м.)*		наклон вперед с "косичкой"
	4 неделя		-между предметами		на носках по уменьшенной площади опоры (*ширина 15-20см),* руки на пояс или за голову	в длину с места (*2-3раз)*	бросание мяча в стенку и ловля его после отскока двумя руками *(5-6раз)*	лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	

Сроки		Двигательные умения и навыки							
		Основные движения						ОРУ. Основные движения	
		Выносливость				Скоростно-силовые качества		Сила	Гибкость
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя
декабрь	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	- с высоким подниманием колена 10м.	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	- по сигналу "Поворот" - поворот кругом с продолжением ходьбы - приставным шагом	на двух ногах между предметами огибая их	бросание малого мяча вверх одной рукой, и ловля его двумя (10-12 раз)	ползание на животе по скамейке (*подтягиваться только руками)*	наклон вперед коснуться пальцами носков ног
	2 неделя		- бег с за хлёстом голени назад		в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом, переход на обычную ходьбу, на следующий сигнал ходьба мелким семенящим шагом, руки на поясе	на двух ногах между предметами, на правой и левой поочередно (*серия прыжков, пауза и продолжение упражнения)*			- наклон вперед с флажками; - подлезание под шнур правым левым боком
	3 неделя		- с высоким подниманием колен - на носках		-по сигналу "Поворот"; - поворот кругом с продолжением ходьбы; - в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения	со скамейки на мат или коврик	-перебрасывания мяча в парах (*расстояние между детьми 1,5-2 м.);* - забрасывания мяча в корзину 2-мя руками от груди (*с расстояния -3м, высота - 2м.)*	лазанье по гимнастической стенке	наклон вперед с "косичкой"
	4 неделя		- по кругу, по сигналу - поворот - боковой галоп		по кругу - по сигналу поворот	- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	- подбрасывания мяча и ловля его двумя руками.	-лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз без пропуска реек	

Сроки		Двигательные умения и навыки							
		Основные движения						ОРУ	
		Выносливость				Скоростно-силовые качества		Сила	Гибкость
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя
январь	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	челночный бег	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону	через препятствие (набивные мячи) с энергичным взмахом рук			наклон вперед с мячом, мячом коснуться пола
	2 неделя		врассыпную		с заданием для рук: за голову, на пояс, вверх; врассыпную	в длину с места на мат	- бросание мяча о стенку и ловля его; - подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	подтягивание на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине	- наклон вперед коснуться носков ног; -лазанье под шнур правым левым боком
	3 неделя		в максимальном темпе на дистанции 25-30м.		врассыпную	через короткую скакалку в чередовании с ходьбой	перебрасывание мяча друг другу (*расстояние между бросающими 3 м.)*		лазанье под шнур правым левым боком, не касаясь пола
	4 неделя		с дополнительным заданием		с дополнительным заданием	через короткую скакалку с продвижением вперед	- перебрасывание мяча друг другу; -бросание мяча в стенку и ловля его		наклон вперед с мячом, мячом коснуться пола

Сроки		Двигательные умения и навыки							
		Основные движения						Основные движения ОРУ	
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу
февраль	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	широким и мелким шагом, врассыпную	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	с заданиями для рук	на двух ногах через короткие шнуры (*без паузы)*	броски мяча шеренгами, и ловля его двумя руками		сидя ноги прямые руки за головой, наклон вперед
	2 неделя		по диагонали, по кругу		на пятках, в полуприседе	на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге с энергичными взмахами рук	перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах	лазанье на гимнастическую стенку	лазанье под дугу (шнур) прямо и боком
	3 неделя		парами, в рассыпную		по ребристой доске	на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге с энергичными взмахами рук	броски мяча шеренгами, и ловля его двумя руками		сидя ноги прямые руки за головой, наклон вперед
	4 неделя		врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения		с высоким подниманием колен	из обруча в обруч без паузы, используя взмах рук	метание мешочков в горизонтальную цель, правой левой рукой	лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет	

Сроки		Двигательные умения и навыки							
		Основные движения						ОРУ Основные движения	
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу
март	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	с изменением направления	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	с поворотом по сигналу	прыжки в длину с места с продвижением вперед (фронтально)	метание мяча в вертикальную цель	лазанье по гимнастической стенке, одноименным способом и спуск вниз	наклон вперед достать руками кончики носков
	2 неделя		врассыпную		врассыпную	прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	перебрасывание мяча через веревку двумя руками		ползание под шнур не касаясь руками пола
	3 неделя		парами, врассыпную		по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную		метание мешочков в горизонтальную цель	лазанье на гимнастическую стенку	
	4 неделя		челночный бег		- по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; - ходьба в полуприседе, руки на коленях; врассыпную	прыжки на правой левой ноге между предметами			лазанье под шнур правым левым боком

Сроки		Двигательные умения и навыки							
		Основные движения						ОРУ Основные движения	
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук	Наклоны
апрель	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	непрерывный бег в медленном темпе	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	на пятках; медленная ходьба	- в высоту с места через веревочку (высота 15-20 см); - из обруча в обруч правым боком; - запрыгивание на скамейку и прыжок в глубину			наклон вперед коснуться мячом пола
	2 неделя		в максимальном темпе на дистанции 25-30м.		- по кругу с поворотом; - по гимнастической дорожке	прыжки в длину с разбега	бросок мяча друг другу в парах		- обруч в согнутых руках перед грудью, наклониться коснуться ободом пола между носками ног; -лазанье под шнур в группировке
	3 неделя		врассыпную		-по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; - ходьба в полуприседе, руки на коленях	через короткую скакалку с ноги на ногу с продвижением вперед	- перебрасывание мяча через веревку двумя руками; - метание мешочков в горизонтальную цель		наклон вперед коснуться носков ног
	4 неделя		по сигналу поворот; врассыпную		по сигналу поворот	прыжки на правой левой ноге между предметами	перебрасывание мяча друг другу	лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза)	сидя ноги врозь наклониться прокатить мяч вернуться в и.п.

Сроки		Двигательные умения и навыки							
		Основные движения						ОРУ	
		Бег		Ходьба		Прыжки	Метание	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу
май	1 неделя	На каждом занятии бег в умеренном темпе	в максимальном темпе на дистанции 25-30м.	На каждом занятии ходьба в колонне по одному в умеренном темпе	с перестроением в пары по ходу движения (*без остановки)*	с ноги на ногу с продвижением вперед на двух ногах между предметами	бросок малого мяча в стену, и ловля его двумя руками		наклон вперед достать пятки с внешней стороны
	2 неделя		врассыпную		со сменой темпа движения по сигналу	в длину с разбега *(разбег 3-4 шага)*	метание мешочков в вертикальную цель (*расстояние 3-4 шага)*		пролезание в обруч правым левым боком
	3 неделя		по кругу с поворотом в другую сторону в движении *(без остановки)*		- врассыпную; - между предметами с мешочком на голове		Метание мешочков на дальность правой левой рукой.		подлезание под шнур прямо и боком
	4 неделя		врассыпную		в колонне по одному с выполнением игровых упражнений "Аист" (*стойка на одной ноге*), "Лягушки" *(приседание)* "Мышки" *(семенящий шаг).*	прыжки на двух ногах между кеглями поставленными в две линии		лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	