**Перспективный план реализации кружка «Крепыши».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** |  | **Планирование** |
| **Средняя группа**  | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Сентябрь** | 1 | Ходьба обычная.Упражнения для кистей рук. Подвижные игры с бегом.Упражнения на релаксацию | Ходьба обычная, на носках, на пятках.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса.Спортивные игры (Городки) | Ходьба обычная, на носках, на пятках.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса.Спортивные игры (Городки) |
|  | 2 | Ходьба в колонне.Упражнения для кистей рук.Подвижные игры с бегом.Упражнения на релаксацию | Ходьба обычная, на носках, на пяткахУпражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаСпортивные игры (Городки) | Ходьба обычная, на носках, на пяткахУпражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаСпортивные игры (Городки) |
|  | 3 | Ходьба по прямой.Упражнения для кистей рукПодвижные игры с бегом.Упражнения на релаксацию | Ходьба в колонне по одному, по двое.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаСпортивные игры (Городки) | Ходьба в колонне по одному, по двое.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаСпортивные игры (Городки) |
|  | 4 | Ходьба по кругу.Упражнения для кистей рукПодвижные игры с бегом.Упражнения на релаксацию | Ходьба в колонне по одному, по двое.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаСпортивные игры (Городки) | Ходьба в колонне по одному, по двое.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаСпортивные игры (Городки) |
| **Октябрь** | 1 | Ходьба змейкой.Упражнения для кистей рукПодвижные игры с прыжкамиУпражнения на релаксацию | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с бегом. | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с бегом. |
|  | 2 | Ходьба в чередовании с бегом.Упражнения для кистей рукПодвижные игры с прыжкамиУпражнения на релаксацию | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с бегом. | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с бегом. |
|  | 3 | Ходьба с чередованием с бегом и прыжками.Упражнения для кистей рукПодвижные игры с прыжкамиУпражнения на релаксацию | Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с бегом. | Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с бегом |
|  | 4 | Ходьба с изменением направления, темпа.Упражнения для кистей рукПодвижные игры с прыжкамиУпражнения на релаксацию | Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Спортивные игры (Элементы баскетбола) | Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Спортивные игры (Элементы баскетбола) |
| **Ноябрь** | 1 | Ходьба с о сменой направляющегоУпражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с бегом и прыжкамиУпражнения на релаксацию | Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Спортивные игры (Элементы баскетбола) | Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Спортивные игры (Элементы баскетбола) |
|  | 2 | Упражнения в равновесии.Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры сбегом и прыжкамиУпражнения на релаксацию | Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Спортивные игры (Элементы баскетбола) | Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Спортивные игры (Элементы баскетбола) |
|  | 3 | Упражнения на развитие равновесия и координацииУпражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с бегом и прыжкамиУпражнения на релаксацию | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боком, приставным шагом.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боком, приставным шагом.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. |
|  | 4 | Ходьба между линиями, по линии, по веревке.Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с бегом и прыжкамиУпражнения на релаксацию | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боком, приставным шагом. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с прыжками | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боком, приставным шагом. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с прыжками |
| **Декабрь** | 1 | Ходьба по ребристой дорожке,.Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с ползанием и лазанием.Упражнения на релаксацию | Кружение парами, держась за руки.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с прыжками | Кружение парами, держась за руки.Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с прыжками |
|  | 2 | Ходьба по доске, с мешочком на голове.Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с ползанием и лазанием.Упражнения на релаксацию | Кружение парами, держась за рукиУпражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с прыжками | Кружение парами, держась за рукиУпражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с прыжками |
|  | 3 | Перешагивание через рейки лестницы.Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с ползанием и лазанием.Упражнения на релаксацию | Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедра), мелким и широким шагом, в колонна и по одному.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Спортивные игры (Бадминтон) | Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедра), мелким и широким шагом, в колонна и по одному.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Спортивные игры (Бадминтон) |
|  | 4 | Перешагивание через рейки лестницы через набивной мяч.Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры с ползанием и лазанием.Упражнения на релаксацию | Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедра), мелким и широким шагом, в колонна и по одному.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Спортивные игры (Бадминтон) | Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедра), мелким и широким шагом, в колонна и по одному.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Спортивные игры (Бадминтон) |
| **Январь** | 1 | Кружение в обе стороны.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с ползанием и лазанием.Упражнения на релаксацию | Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедра), мелким и широким шагом, в колонна и по одному.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Спортивные игры (Бадминтон) | Бег обычный, с высоким подниманием колена(бедра), мелким и широким шагом, в колонна и по одному.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Спортивные игры (Бадминтон) |
|  | 2 | Бег обычный, на носках.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с бросанием и ловлей.Упражнения на релаксацию | Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночный.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. | Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночный.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и н |
|  | 3 | Бег в колонне.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с бросанием и ловлей.Упражнения на релаксацию | Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночныйУпражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с лазаньем и ползанием. | Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночныйУпражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с лазаньем и ползанием. |
|  | 4 | Бег в колонне, врассыпную.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с бросанием и ловлей.Упражнения на релаксацию | Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночныйУпражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с лазаньем и ползанием. | Непрерывный бег, бег на скорость, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, челночныйУпражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с лазаньем и ползанием. |
| **Февраль** | 1 | Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с бросанием и ловлей.Упражнения на релаксацию | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом, ходьбойУпражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с лазаньем и ползанием. | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом, ходьбойУпражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с лазаньем и ползанием. |
|  | 2 | Бег на расстоянии, челночный бег.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры с бросанием и ловлей.Упражнения на релаксацию | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом, ходьбойСтатические упражнения.Спортивные игры (Элементы футбола) | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом, ходьбойСтатические упражнения.Спортивные игры (Элементы футбола) |
|  | 3 | Ползание на четвереньках по прямой, между предметами.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры на ориентировку в пространстве.Упражнения на релаксацию | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенкеСтатические упражнения.Спортивные игры (Элементы футбола) | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенкеСтатические упражнения.Спортивные игры (Элементы футбола) |
|  | 4 | Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ланони.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подвижные игры на ориентировку в пространстве.Упражнения на релаксацию | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенкеСтатические упражнения.Спортивные игры (Элементы футбола) | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенкеСтатические упражнения.Спортивные игры (Элементы футбола) |
| **Март** | 1 | Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.Статические упражнения.Подвижные игры на ориентировку в пространстве.Упражнения на релаксацию | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке…Статические упражнения.Подвижные игры с метанием. | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке…Статические упражнения.Подвижные игры с метанием. |
|  | 2 | Лазанье по гимнастической стенке.Статические упражнения.Подвижные игры на ориентировку в пространстве.Упражнения на релаксацию | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке…Статические упражнения.Подвижные игры с метанием. | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке…Статические упражнения.Подвижные игры с метанием. |
|  | 3 | Прыжки на месте, на двух ногах продвигаясь вперед.Статические упражнения.Подвижные игры на ориентировку в пространстве.Упражнения на релаксацию | Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами.Статические упражнения.Подвижные игры с метанием. | Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами.Статические упражнения.Подвижные игры с метанием. |
|  | 4 | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге.Статические упражнения.Подвижные игры на ориентировку в пространстве.Упражнения на релаксацию | Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с метанием. | Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с метанием |
| **Апрель** | 1 | Прыжки через линию, поочередно 4-5 линий.Сохранение равновесия в разных прозах.Подвижные игры на внимание.Упражнения на релаксацию | Прыжки на мягкое покрытие, прыжки на одной ног, прыжки через короткую скакалку.Статические упражнения.Подвижные игры с элементами соревнования. | Прыжки на мягкое покрытие, прыжки на одной ног, прыжки через короткую скакалку.Статические упражнения.Подвижные игры с элементами соревнования. |
|  | 2 | Прыжки с высоты, в длину,с короткой скакалкой.Сохранение равновесия в разных прозахПодвижные игры на внимание.Упражнения на релаксацию | Прыжки на мягкое покрытие, прыжки на одной ног, прыжки через короткую скакалку.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с элементами соревнования | Прыжки на мягкое покрытие, прыжки на одной ног, прыжки через короткую скакалку.Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с элементами соревнования |
|  | 3 | Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.Сохранение равновесия в разных прозахПодвижные игры на внимание.Упражнения на релаксацию | Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной.Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другуУпражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с элементами соревнования | Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной.Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другуУпражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого поясаПодвижные игры с элементами соревнования |
|  | 4 | Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и ловля его.Сохранение равновесия в разных прозахПодвижные игры на внимание.Упражнения на релаксацию | Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другуУпражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры.Эстафеты. | Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другуУпражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры.Эстафеты |
| **Май** | 1 | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.Спортивные упражнения.Народные игры.Упражнения на релаксацию | Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цельУпражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры.Эстафеты | Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цельУпражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Подвижные игры.Эстафеты |
|  | 2 | Метание предметов на дальность, в горизонтальную цель.Спортивные упражнения.Народные игры.Упражнения на релаксацию | Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ногПодвижные игры.Эстафеты | Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ногПодвижные игры.Эстафеты |
|  | 3 | Строевые упражнения.Спортивные упражнения.Народные игры.Упражнения на релаксацию | Строевые упражненияУпражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ногНародные игры. | Строевые упражненияУпражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ногНародные игры. |
|  | 4 | Строевые упражнения.Спортивные упражнения.Народные игры.Упражнения на релаксацию | Строевые упражнения.Статические упражненияНародные игры. | Строевые упражнения.Статические упражненияНародные игры |