**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 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) |
|  | 3 | Ходьба по прямой.  Упражнения для кистей рук  Подвижные игры с бегом.  Упражнения на релаксацию | | Ходьба в колонне по одному, по двое.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Спортивные игры (Городки) | Ходьба в колонне по одному, по двое.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Спортивные игры (Городки) |
|  | 4 | Ходьба по кругу.  Упражнения для кистей рук  Подвижные игры с бегом.  Упражнения на релаксацию | | Ходьба в колонне по одному, по двое.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Спортивные игры (Городки) | Ходьба в колонне по одному, по двое.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Спортивные игры (Городки) |
| **Октябрь** | 1 | Ходьба змейкой.  Упражнения для кистей рук  Подвижные игры с прыжками  Упражнения на релаксацию | | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные игры с бегом. | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные игры с бегом. |
|  | 2 | Ходьба в чередовании с бегом.  Упражнения для кистей рук  Подвижные игры с прыжками  Упражнения на релаксацию | | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные игры с бегом. | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные игры с бегом. |
|  | 3 | Ходьба с чередованием с бегом и прыжками.  Упражнения для кистей рук  Подвижные игры с прыжками  Упражнения на релаксацию | | Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные игры с бегом. | Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные игры с бегом |
|  | 4 | Ходьба с изменением направления, темпа.  Упражнения для кистей рук  Подвижные игры с прыжками  Упражнения 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 направляющего  Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.  Подвижные игры с бегом и прыжками  Упражнения 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 прыжками  Упражнения 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 координации  Упражнения на развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.  Подвижные игры с бегом и прыжками  Упражнения 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 прыжками  Упражнения 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 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 |
|  | 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, челночный  Упражнения 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, челночный  Упражнения 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, челночный  Упражнения 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, челночный  Упражнения 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, ходьбой  Упражнения 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, ходьбой  Упражнения 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, ходьбой  Статические упражнения.  Спортивные игры (Элементы футбола) | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом, ходьбой  Статические 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 стенке  Статические упражнения.  Спортивные игры (Элементы футбола) | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке  Статические 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 стенке  Статические упражнения.  Спортивные игры (Элементы футбола) | Перелезание через несколько предметов подряд, лазание по гимнастической стенке  Статические 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 пояса  Подвижные игры с метанием. | Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами.  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные 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 прозах  Подвижные 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 пояса  Подвижные 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 пояса  Подвижные игры с элементами соревнования |
|  | 3 | Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.  Сохранение равновесия в разных прозах  Подвижные игры на внимание.  Упражнения на релаксацию | | Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной.  Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные игры с элементами соревнования | Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной.  Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу  Упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  Подвижные игры с элементами соревнования |
|  | 4 | Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и ловля его.  Сохранение равновесия в разных прозах  Подвижные игры на внимание.  Упражнения на релаксацию | | Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу  Упражнения 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 другу  Упражнения 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 цель  Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.  Подвижные игры.  Эстафеты | Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель  Упражнения 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 ног  Подвижные игры.  Эстафеты | Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног  Подвижные игры.  Эстафеты |
|  | 3 | Строевые упражнения.  Спортивные упражнения.  Народные игры.  Упражнения на релаксацию | | Строевые упражнения  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног  Народные игры. | Строевые упражнения  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног  Народные игры. |
|  | 4 | Строевые упражнения.  Спортивные упражнения.  Народные игры.  Упражнения на релаксацию | | Строевые упражнения.  Статические упражнения  Народные игры. | Строевые упражнения.  Статические упражнения  Народные игры |