**Система дистанционного обучения**

**По физической культуре**

**Инструктор по ФИЗО:**

**Матвиенко Валентина Сергеевна**

**Календарно-тематическое планирование 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Непосредственная образовательная деятельность** | **Образовательная деятельность осуществляемая в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Май | 33 неделя Занятие 97  Занятие 98  Занятие 99 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить прыжки в длину с места.  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.    Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места через шнур (ширина 40-50 см); развивать ловкость в упражнениях с мячом – перебрасывание мячей друг другу | П/и «Пробеги тихо»  П/и «Кролики»  П/и «Зайка беленький». | Ходьба по доске, положенной на пол  Ходьба по дорожке шириной 25 см на носках и с высоким подниманием коленей.  Перепрыгивание через ручьи разной ширины в песочнице. |

**Календарно-тематическое планирование 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Непосредственная образовательная деятельность** | **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | 33 неделя Занятие 97  Занятие 98  Занятие 99 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить прыжки в длину с места.  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.  Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места через шнур (ширина 40-50 см); развивать ловкость в упражнениях с мячом – перебрасывание мячей друг другу | П/и «Найди пару».  П/и «Пробеги тихо»  П/и «Кролики» | Пальчиковая гимнастика. -Бросание мешочка в корзину, стоящую на земле или скамейке.  Ходьба по доске, положенной на пол  Ходьба по дорожке шириной 25 см на носках и с высоким подниманием коленей. |

**Календарно-тематическое планирование 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Непосредственная образовательная деятельность** | **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | 33 неделя Занятие 97  Занятие 98  Занятие 99 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).  Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Прыжки в длину с места; в длину с разбега.  П/и «Удочка».  Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  П/и «Мышеловка».  Лазанье: влезание на гимнастическую стенку.  П/и «Пожарные научении».  П/и «Карусель». | Прыжки через шнуры, бруски.  Прыжки на правой и левой ноге попеременно.  С мячом: переброска мячей друг другу с дополнительными движениями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т.д.). |

**Календарно-тематическое планирование 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Непосредственная образовательная деятельность** | **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | 33 неделя Занятие 97  Занятие 98  Занятие 99 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу; в бросках мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; в прыжках на двух ногах между предметами.  Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.  Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | В задании «Попади в катящийся обруч» упражнять детей в умении прокатывать обруч в заданном направлении. Развивать умение метать в движущуюся цель.  Упражнять детей в умении выбирать способ броска, регулировать силу при попадании в горизонтальную цель в игре «Приведи кеглю к себе в дом».  Упражнять в выполнении прыжков в длину с места в игре «Кто дальше прыгнет?». Каждый ребенок фиксирует дальность своего прыжка фантиком. Итоги подводятся вместе со всеми детьми. | Прыжки на правой и левой ноге попеременно.  С мячом: переброска мячей друг другу с дополнительными движениями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т.д.).  Броски мяча на месте и в движении. |