**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 | 34 неделя Занятие 100  Занятие 101  Занятие 102 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни; повторить метание в вертикальную цель с расстояния 2м; упражнять в прыжках через короткую скакалку.  Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре – ходьба по скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). | П/и «Кролики».  П/и «Зайка беленький».  П/и «Воробушки и кот». | ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.  Ходьба по доске, руки на поясе.  Перелезание через бревно с соблюдением последовательности действий. |

**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** |
|  | 34 неделя Занятие 100  Занятие 101  Занятие 102 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни; повторить метание в вертикальную цель с расстояния 2м; упражнять в прыжках через короткую скакалку.  Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре – ходьба по скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). | П/и «Найди пару».  П/и «Пробеги тихо»  П/и «Кролики» | Бросание малого мяча в корзину, стоящую в кругу (расстояние 2м).  ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.  Ходьба по доске, руки на поясе. |

**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** |
|  | 34 неделя Занятие 100  Занятие 101  Занятие 102 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; упражнять в лазанье под дугу.  Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Лазанье: влезание на гимнастическую стенку.  П/и «Пожарные научении».  П/и «Карусель».  Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком.  П/и «Караси и щука».  Прыжки в длину с места, разбега.  П/и «Сделай фигуру». | 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.  С мячом: метание мяча вдаль. |

**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** |
|  | 34 неделя Занятие 100  Занятие 101  Занятие 102 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения; в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии – ходьба между предметами с мешочком на голове.  Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | 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.  Упражнять детей в умении прицельно выполнять бросок, развивать глазомер в задании «Докати мяч до стены».  В п/и «Кто быстрее пробежит к флажку? упражнять детей в умении выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста (высотой 65. 60, 50 см).  дальность своего прыжка фантиком. Итоги подводятся вместе со всеми детьми. | Броски мяча на месте и в движении.  С мячом: метание мяча вдаль.  Переброска мяча друг другу. |