**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 | 36 неделя Занятие 106  Занятие 107  Занятие 108 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия по доске, лежащей на полу, на носках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.  .  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 «Воробушки и кот».  П/и «Котята и щенята» П/и «Ловишки».  П/и «Зайка беленький».  ». | Перелезание через бревно с соблюдением последовательности действий.  Бег врассыпную.  Ходьба по доске, руки на поясе.  . |

**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** |
|  | 36 неделя Занятие 106  Занятие 107  Занятие 108 | 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 «Пробеги тихо».  П/и «Кролики».  П/и «Зайка беленький». | 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** |
|  | 36 неделя Занятие 106  Занятие 107  Занятие 108 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивая ловкость и глазомер в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками.  Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.  Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | Ходьба по шнуру; ходьба с перешагиванием через набивные мячи  П/и «Пятнашки».  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках.  П/и «Пожарные на учении».  Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  П/и «Мышеловка». | Пролезание в обруч прямо и боком.  Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Прыжки на двух ногах, огибая предметы. |

**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** |
|  | 36 неделя Занятие 106  Занятие 107  Занятие 108 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; в равновесии – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками  Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Выполнение отбивания мяча о стенку в парах: дети стоят друг за другом на расстоянии 3м от стены; первый бросает мяч о стенку и прыгает через отскочивший от земли мяч, второй ловит.  В игре «Школа мяча» упражнять детей в ловле мяча при перебрасывании и умении регулировать силу броска.  В п\и «Гуси-лебеди» побуждать детей пользоваться разными способами увертывания при перебежках.. | Пролезание в обруч прямо и боком.  Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Прыжки на двух ногах, огибая предметы. |