

«Утверждаю»



Макаева.И.М.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
КОРРЕКЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ
(разработанный инструктором по физической культуре МБДОУ
З.Ч.Томаевой)**

Октябрь

1 Неделя	1 занятие
Программное содержание	Обучение детей ходьбе по гимнастической скамейке прямо; повторение прыжков на обеих ногах через шнуры; закрепление перебрасывания мяча друг другу снизу. Обучение детей ходьбе по гимнастической скамейке прямо; повторение прыжков на обеих ногах через шнуры; закрепление перебрасывания мяча друг другу снизу.
Коррекционные задачи	Формирование правильности осанки (у вертикальной плоскости)
Построение Перестроения	Построение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках
Бег	Бег в колонне по одному, враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу
Коррекционные упражнения	«Цапли», «Лягушки», «Великаны и гномики»
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове.
Прыжки	Прыжки на обеих ногах через шнуры (5-6 шт.), расстояние между ними 40 см.
Метание	Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.
Лазание, ползание	-
Игры разной подвижности	«Не оставайся на полу», «Хитрая лиса»
Релаксация	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
2 неделя	2 занятие
Программное содержание	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боковым приставным шагом; повторение прыжков на обеих ногах с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
Коррекционные задачи	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы
Построение Перестроения	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне по одному. спортивная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен
Бег	Бег в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали.
Коррекционные упражнения	«Ракеты», «Кабанчики», «Мишки»
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (правым, левым боком), руки на поясе, за головой.

Прыжки	Прыжки на обеих ногах через набивные мячи, расстояние между ними 40-50 см.
Метание	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах
Лазание, ползание	-
Игры разной подвижности	«Ловишка с ленточками», «Стой олень!», «Море волнуется»
Релаксация	Под речевое сопровождение «Волшебный сон»

Ноябрь

1 Неделя	1 занятие
Программное содержание	Закрепление прыжков на обеих ногах из обруча в обруч; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; повторение ходьбы с перешагиванием через набивные мячи.
Коррекционные задачи	Укрепление мышц тазового пояса, ног, мышечного корсета позвоночника
Построение Перестроения	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.
Ходьба	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках
Бег	Бег по кругу с изменением направления по сигналу
Коррекционные упражнения	Ходим в шляпках», «Ракеты», «Великаны и гномики»
Равновесие	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо
Прыжки	Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке).
Метание	-
Лазание, ползание	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
Игры разной подвижности	«Совушка - сова», «Ловишка, бери ленту», «Затейники»
Релаксация	Под речевое сопровождение «Веселые гномы»
2 неделя	2 занятие
Программное содержание	Закрепление прыжков на обеих ногах из обруча в обруч; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; повторение ходьбы с перешагиванием через набивные мячи.

Коррекционные задачи	Укрепление мышц тазового пояса, ног, мышечного корсета позвоночника
Построение Перестроения	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.
Ходьба	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках
Бег	Бег по кругу с изменением направления по сигналу
Коррекционные упражнения	«Ножницы», «Жучок на спине», «Кач-кач»
Равновесие	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо
Прыжки	Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке).
Метание	-
Лазание, ползание	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
Игры разной подвижности	«Совушка - сова», «Ловишка, бери ленту», «Затейники»
Релаксация	Под речевое сопровождение «Веселые гномы»

Декабрь

1 Неделя	1 занятие
Программное содержание	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; закрепление прыжков на правой и левой ноге; повторение бросания малого мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопком.
Коррекционные задачи	Формирование правильности осанки у вертикальной плоскости
Построение Перестроения	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне по одному. Ходьба между предметами змейкой
Бег	Бег по площадке в колонне по одному. Бег между предметами змейкой.
Коррекционные упражнения	«Цапли», «Лягушки», «Кабанчики»
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть, встать и пройти до конца скамейки.
Прыжки	Прыжки на правой, левой ногечерез шнуры, расстояние между ними 40 см.
Метание	Бросание малого мяча вверх и ловля обеими руками с хлопками в ладоши
Лазание, ползание	-
Игры разной подвижности	«Карусель», «Выше ножки от земли», «Ровным кругом»

Релаксация	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
2 неделя	2 занятие
Программное содержание	Обучение прыжкам в высоту-40см.; повторение переползания через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком; закрепление забрасывания мяча в корзину обеими руками от груди.
Коррекционные задачи	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы, укрепление мышечного корсета позвоночника
Построение Перестроения	Построение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках
Бег	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед)
Коррекционные упражнения	«Кач-кач», «По-турецки мы сидели...»
Равновесие	-
Прыжки	Прыжки с высоты 40 см.
Метание	Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди
Лазание, ползание	Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком
Игры разной подвижности	«Не оставайся на полу», «Стой, олень!», «Лиса и ежики»
Релаксация	Под речевое сопровождение «Олени»

Январь

1 Неделя	1 занятие
Программное содержание	Закрепление метания в горизонтальную цель; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; повторение ходьбы на носочках между предметами.
Коррекционные задачи	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища
Построение Перестроения	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики»
Бег	Оздоровительный бег по залу, змейкой, по диагонали.
Коррекционные упражнения	«Лягушата», «Походи боком»
Равновесие	Ходьба по залу на носках между набивными мячами, руки за головой

Прыжки	-
Метание	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3м. (правой и левой рукой поочередно)
Лазание, ползание	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине
Игры разной подвижности	«Пожарные на учении», «Каюр и собаки», «Кольцеброс»
Релаксация	Под речевое сопровождение «Молчок»
2 неделя	2 занятие
Программное содержание	Закрепление метания в горизонтальную цель; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; повторение ходьбы на носочках между предметами.
Коррекционные задачи	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища
Построение Перестроения	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне по одному. Цапли», «Великаны и гномики»
Бег	Оздоровительный бег по залу, змейкой, по диагонали
Коррекционные упражнения	Колобок», «Птица», «Кач-кач»
Равновесие	Ходьба по залу на носках между набивными мячами, руки за головой
Прыжки	-
Метание	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3м. (правой и левой рукой поочередно)
Лазание, ползание	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине
Игры разной подвижности	«Пожарные на учении», «Каюр и собаки», «Кольцеброс»
Релаксация	Под речевое сопровождение «Молчок»

Февраль

1 Неделя	1 занятие
Программное содержание	Обучение прыжкам через скакалку; повторение подлезания под шнур правым и левым боком; закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.
Коррекционные задачи	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног
Построение Перестроения	Построение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, на пятках
Бег	Бег в колонне по одному, боковой галоп

Коррекционные упражнения	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны
Прыжки	Прыжки через короткую скакалку, вращать ее впереди
Метание	-
Лазание, ползание	Подлезание под шнур правым, левым боком
Игры разной подвижности	«Бубен», «Два Мороза», «Море волнуется раз...»
Релаксация	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
2 неделя	2 занятие
Программное содержание	Обучение прыжкам через скакалку; повторение подлезания под шнур правым и левым боком; закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.
Коррекционные задачи	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног
Построение Перестроения	Построение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках
Бег	Бег в колонне по одному, боковой галоп
Коррекционные упражнения	Жучок на спине», «Не расплескай воду»
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны
Прыжки	Прыжки через короткую скакалку, вращать ее впереди
Метание	-
Лазание, ползание	Подлезание под шнур правым, левым боком
Игры разной подвижности	«Бубен», «Два Мороза», «Море волнуется раз...»
Релаксация	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»

Март

1 Неделя	1 занятие
Программное содержание	Закрепление бега по гимнастической скамейке; повторение прыжков на двух ногах с зажатым мешочком между коленями и умение передачи мяча между ногами и над головой.
Коррекционные задачи	Укрепление мышечного корсета позвоночника
Построение Перестроения	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу
Ходьба	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики»

Бег	.Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе
Коррекционные упражнения	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»
Равновесие	«Пограничники». Бег по гимнастической скамейке, руки в стороны
Прыжки	«Пингвины» Прыжки на двух ногах с зажатыми мешочками между коленями
Метание	«Быстро передай». Передача мяча над головой, между ногами, сбоку
Лазание, ползание	«Лисята» Подлезание под дуги прямо, боком (правым, левым)
Игры разной подвижности	«Вороны и воробьи»
Релаксация	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
2 неделя	2 занятие
Программное содержание	Закрепление бега по гимнастической скамейке; повторение прыжков на двух ногах с зажатым мешочком между коленями и умение передачи мяча между ногами и над головой.
Коррекционные задачи	Укрепление мышечного корсета позвоночника
Построение Перестроения	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу
Ходьба	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики»
Бег	.Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе
Коррекционные упражнения	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»
Равновесие	«Пограничники». Бег по гимнастической скамейке, руки в стороны
Прыжки	«Пингвины» Прыжки на двух ногах с зажатыми мешочками между коленями
Метание	«Быстро передай». Передача мяча над головой, между ногами, сбоку
Лазание, ползание	«Лисята» Подлезание под дуги прямо, боком (правым, левым)
Игры разной подвижности	«Вороны и воробьи»
Релаксация	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»

Апрель

1 Неделя	1 занятие
Программное содержание	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками; закрепление бросания мяча и ловля его после хлопка в ладоши, отбивание его об пол правой, левой рукой. повторение ползания под дугами, прокатывая мяч головой

Коррекционные задачи	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног
Построение Перестроения	Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках, на пятках
Бег	.Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу
Коррекционные упражнения	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.
Прыжки	-
Метание	Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши; ведение мяча, отбивание его оп пол правой, левой рукой
Лазание, ползание	Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч (резиновый, диаметром 18-20 см)
Игры разной подвижности	«Здравствуй, догони!», «Охотники и утки», «Передай - садись», «Угадай, чей голосок»
Релаксация	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»
2 неделя	2 занятие
Программное содержание	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками; закрепление бросания мяча и ловля его после хлопка в ладоши, отбивание его об пол правой, левой рукой. повторение ползания под дугами, прокатывая мяч головой
Коррекционные задачи	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног
Построение Перестроения	Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному
Ходьба	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках, на пятках
Бег	.Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу
Коррекционные упражнения	«Плавание на байдарках», «Гусеница»
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.
Прыжки	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 60-65 см.) приземление на полусогнутые ноги
Метание	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 60-65 см.) приземление на полусогнутые ноги
Лазание, ползание	Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч (резиновый, диаметром 18-20 см.)
Игры разной подвижности	«Здравствуй, догони!», «Охотники и утки», «Передай - садись», «Угадай, чей голосок»
Релаксация	Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан»

Май

1 Неделя	1 занятие
Программное содержание	Закрепление прыжков в высоту с разбега, в длину с места, метание мяча двумя руками в даль.
Коррекционные задачи	Укрепление мышечного корсета позвоночника
Построение Перестроения	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу
Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, в полуприсяде
Бег	Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, с захлестом голени
Коррекционные упражнения	«Лягушата», «Походи боком»
Равновесие	-
Прыжки	Прыжки в высоту с разбега, в длину с места, приземление на мягкое покрытие
Метание	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками в даль
Лазание, ползание	-
Игры разной подвижности	«Ловишка с ленточками», «Бубен», «Паук и мухи»
Релаксация	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
2 неделя	2 занятие
Программное содержание	Закрепление прыжков в высоту с разбега, в длину с места, метание мяча двумя руками в даль.
Коррекционные задачи	Укрепление мышечного корсета позвоночника
Построение Перестроения	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу
Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, в полуприсяде
Бег	Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, с захлестом голени
Коррекционные упражнения	«Качели», «Часики», «Ель, Едка, елочка»
Равновесие	-
Прыжки	Прыжки в высоту с разбега, в длину с места, приземление на мягкое покрытие
Метание	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками в даль
Лазание, ползание	-
Игры разной подвижности	Ловишка с ленточками», «Бубен», «Паук и мухи»
Релаксация	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»