

«Согласовано»

Педагогический совет

СПб ГБУ «ЦССВ №2»

Протокол № 1 от 12.09 2016 г.

«Утверждаю»

Директор А.А.Смекалова

Приказ № 2269 от 13.09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

Поповой Любовь Петровны

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ
ВОСПИТАНИЮ № 2»**

**ИНН 7801136408 КПП 780101001
ОГРН 1037800035965 ОКПО 02086371
ОКОНХ 9250 ОКАТО 402263565000
БИК 044030001**

Санкт-Петербург, Морская набережная, д.41, к. 2, лит. А
3522993, 3529719,
эл. почта detdom40@yandex.ru

Санкт-Петербург
2016

1. Пояснительная записка

Данная программа Разработана на основе примерной адаптированной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 г. № 2/15). Рабочая программа разработана на период 2016-2017 учебного года. Данная рабочая программа предназначена для работы с детьми первого, второго и третьего этапа обучения (младшего, средне-старшего и подготовительного) дошкольного возраста групп компенсирующей направленности для детей с сочетанной патологией и ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», «Федеральным Государственным стандартом дошкольного образования» соответствующими направлениями «Концепции дошкольного воспитания», «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении», «Конвенцией о правах ребенка» и разработками отечественных ученых в области общей и специальной педагогики и психологии.

Учитывая своеобразие состава детей и особенности их развития, особое внимание должно уделяться социализации личности, коррекции и развитию зрительного восприятия, познавательных процессов, сохранных анализаторов. Ранняя социальная адаптация детей-сирот дошкольного возраста с сочетанной патологией, воспитывающихся в учреждении, предполагает создание основы для овладения детьми знаниями, умениями и навыками, необходимыми им в последующей самостоятельной жизни и, в частности, в процессе школьного обучения.

Ведущие цели программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с индивидуальными, возрастными и физическими особенностями, ранней социальной адаптации детей, осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии, подготовка к этапу обучения в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности детей.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из

главных составляющих дошкольного образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательно обучение движениям и двигательным действиям.

За основу рабочей программы взяты такие методические рекомендации: образовательная программа Центра 40; Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью /Под ред. Баряевой Л.Б., Гаврилушкиной О.П., Зарина А., Соколовой Н.Д. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.; КАРО, 2007; Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью» /Под ред. Л.Б. Баряевой, О.П. Гаврилушкиной, А. Зарина, Н.Д. Соколовой-2-е изд., перераб. и доп.–СПб.; КАРО, 2007; Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду /Под ред. Л.И. Плаксиной–Москва «Город», 1999; Методические рекомендации к «Программе детского сада. Коррекционная работа в детском саду /Под ред. Л.И. Плаксиной–Москва «Город», 1999; Программа воспитания обучения в детском саду От рождения до школы /Под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой.–2-е изд., испр. и доп.–М.: Мозаика-Синтез, 2011; Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» /Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.–2-е изд., испр. и доп.–М.: Мозаика-Синтез, 2005.

На сегодняшний день в соответствии с ФГТ направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- «Здоровье»;
- «Социализация»;
- «Безопасность»;
- «Познание»;
- «Коммуникация»;
- «Чтение художественной литературы»;
- «Музыка».

Работа педагога по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природосообразности, системности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности и др.

Программа предназначена для осуществления в условиях учреждения коррекционно-воспитательного процесса с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей в возрасте от 3-х до 7-ми лет, с ограниченными возможностями здоровья (в том числе нарушение зрения, слуха, задержка психического развития, умственная отсталость в легкой и умеренной степени, сочетанная патология, и другое).

В учреждении особое внимание уделяется формированию и удовлетворению базовых потребностей детей с нарушением зрения и интеллектуальной недостаточностью, в процессе их образовательной деятельности. В соответствии с поставленными задачами достигнуты следующие результаты:

1. Созданы условия для охраны и развития здоровья, зрительных функций, индивидуального гармоничного становления личности и ранней социальной адаптации каждого воспитанника.
2. Лечебная и физкультурно-оздоровительная работа в учреждении направлена, прежде всего, на лечение глазных заболеваний, развитие зрительных функций, на усиление деятельности основных систем жизнеобеспечения, на ослабление действия негативных факторов, способствующих возникновению патологий и инфекционных заболеваний, на повышение эффективности защитных барьеров организма; улучшение адаптивных реакций со стороны органов и систем, что способствует оздоровлению детей.
3. Создана система оздоровительной, коррекционно-образовательной и воспитательной работы с учетом современных инновационных программ, технологий, методик, а также базовых потребностей детей-сирот, данных медико-психолого-педагогического обследования.
4. Обеспечен общий эмоционально-комфортный микроклимат и доминирование позитивных настроений у воспитанников. Специально организована работа по развитию коммуникативных навыков у детей и взрослых.
5. Сформировано устойчиво-положительное отношение у детей к коррекционно-образовательной деятельности и общепринятым правилам поведения.
6. Обеспечены условия для социализации ребенка, формирование у него способности к самостоятельной жизни в изменяющихся условиях.

Таким образом, координация работы медицинской службы детского дома и педагогического коллектива, способствует не только сохранению физического и психического здоровья каждого ребенка, улучшению зрения, но и подготовки воспитанника к самостоятельной жизни, пробуждая в нем потребности к саморазвитию.

В результате овладения программой:

- ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию гибкость.

- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно, выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.

- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- в самостоятельной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

1.1 Цели и задачи деятельности по реализации программы

Основной целью физкультурно-оздоровительной работы в учреждении является оздоровление ребенка, физическое развитие и совершенствование техники движений, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. Реализация задач физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей;
- медицинский контроль и профилактика заболеваемости;
- включение оздоровительных технологий в педагогический процесс;
- обучение педагогов оздоровительным технологиям и методам коррекционного воздействия на психомоторное развитие ребенка;
- специально-организованную работу по физическому воспитанию и формированию двигательных навыков у детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,
- роли физических упражнений в его жизни,
- способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Коррекционные:

- Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих ОДА, ССС и дыхательную систему, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку
- Преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.)
- Активизация и упражнения зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой;
- Развитие ориентировки в пространстве, формирование точности и координации движений

1.2 Принципы, средства и методы программы

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- *вводная часть*, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке - различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- *основная часть*, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения,

основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

- *заключительная часть* предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полурольевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Принципы организации занятий:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Средства физического воспитания:

- Физические упражнения;
- Эколого-природные факторы;
- Психогигиенические факторы.

Методы физического развития:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов; б
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи</i>
«Социализация»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Здоровье»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Музыка»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

«Коммуникация»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познание»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
«Труд»	Накопление опыта двигательной активности.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре (в т.ч. занятия в тренажерном зале);
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная активность детей.

1.3 Общие приоритеты оздоровительной работы

1. Осмысление собственного здоровья
2. Развитие физического и психического состояния детей
3. Воспитание стремления к самосозиданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений)
4. Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики
5. Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям
6. Развитие эмоционального сопереживания
7. Превращение здорового образа жизни в норму.
8. Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

1.4 Охрана здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников

«Коммуникация	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познание»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
«Труд»	Накопление опыта двигательной активности.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре (в т.ч. занятия в тренажерном зале);
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная активность детей.

1.3 Общие приоритеты оздоровительной работы

1. Осмысление собственного здоровья
2. Развитие физического и психического состояния детей
3. Воспитание стремления к самосозиданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений)
4. Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики
5. Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям
6. Развитие эмоционального сопереживания
7. Превращение здорового образа жизни в норму.
8. Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

1.4 Охрана здоровья и обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников

В содержании работы по данному направлению включается постоянный контроль за физическим здоровьем детей, состоянием зрения, активный биологический уход, система профилактических и лечебных медицинских мероприятий, в т.ч. офтальмологических, закаливание, а также формирование у детей знаний об основах здорового образа жизни.

Реализация содержания предполагает рациональный подход к организации жизнедеятельности детей в учреждении, создание психотерапевтической среды, способствующей сохранению и приумножению здоровья, охране зрения и развитию зрительных функций.

1.5 Выбор и комплексирование программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Направление развития и цели	Программы	Парциальные программы и технологии
<p>1. Физическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Содействовать охране и укреплению здоровья детей; • Формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; • Приучать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления; • Способствовать повышению уровня двигательных действий: освоению техники движений и их координации; направленности на результат при выполнении физических упражнений и правил подвижных игр; 	<p>Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью /Под ред. Баряевой Л.Б., Гаврилушкиной О.П., Зарина А., Соколовой Н.Д. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.; КАРО, 2007.</p> <p>Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью» /Под ред. Л.Б. Баряевой, О.П. Гаврилушкиной, А. Зарина, Н.Д. Соколовой-2-е изд., перераб. и доп.–СПб.; КАРО, 2007.</p> <p>Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду /Под ред. Л.И. Плаксиной–Москва «ГородД», 1999</p> <p>Методические рекомендации к «Программе детского сада. Коррекционная работа в детском саду /Под ред. Л.И. Плаксиной–Москва «ГородД», 1999</p> <p>Программа воспитания обучения в детском саду От рождения до школы /Под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой.–</p>	<p>Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001.</p> <p>Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. – Н.Новгород, Изд. Ю.А. Николаев, 2001.</p> <p>Лечебная физическая культура: Справочник/Под ред. проф. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2004.</p> <p>Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.</p>

	2-е изд., испр. и доп.–М.: Мозаика-Синтез, 2011 Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» /Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.–2-е изд., испр. и доп.–М.: Мозаика-Синтез, 2005.	
--	--	--

1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы

2.1 ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- Обеспечение условий для жизни и деятельности воспитанников, отвечающих санитарно-гигиеническим нормативам (соответствующая мебель, освещение, воздушный режим, кварцевание помещения и т.д.).
- Проектирование охранительного и двигательного режима с опорой на современные нормативные документы.
- Обеспечение полноценного питания, витаминизация.
- Проведение закаливающих мероприятий.
- Оснащение специальным оздоровительным оборудованием (кварцевыми лампами, люстрой Чижевского и т.д.), оборудование спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки, что предполагает наличие физкультурно-оздоровительного инвентаря и тренажеров для занятий физической культурой.

Физическая культура

- Организация занятий по физической культуре.
- Включение в педагогический процесс специальных занятий в тренажерном зале.
- Использование в свободной деятельности и различных режимных моментов игр и физических упражнений, направленных на развитие и коррекцию психомоторных функций.
- Организация спортивных досугов и праздников с привлечением сотрудников учреждения.

ВИДЫ И ЗАДАЧИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА

Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственный
Движение во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Развитие свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых помещениях, на участках детского дома места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям.	Старший воспитатель, воспитатели групп, воспитатель ФИЗО

Подвижные игры	Развитие умений двигаться в соответствии с заданными условиями, воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатели групп
Движения под музыку	Развитие чувства ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Утренняя гимнастика или гимнастика после сна	Сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Развивать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в спальне места для проведения гимнастики	Воспитатели групп, воспитатель ФИЗО
Занятия в коррекционном зале			учителя-дефектологи
Лечебная физическая культура	Лечение заболеваний, профилактика их осложнений и предупреждение обострений у детей с нарушением зрения	Использование специального оборудования (звуковые сигналы, световые и цветные ориентиры, различные тренажеры и др.). Соблюдение индивидуально-дифференцированного подхода к детям – дозировка упражнений, методы обучения, способы активизации занимающихся.	Воспитатели групп, инструктор ЛФК

Основными двигательными действиями в программе по физической культуре являются:

1. Формирование основных движений:

- ходьба, различные виды ходьбы
- бег, различные виды бега
- прыжки
- лазание, ползание
- метание, ловля, броски
- равновесие, координация движений

2. Упражнения для разных групп мышц

- упражнения на создание и сохранение позы

- упражнения на развитие мелкой моторики
- упражнения на развитие мышц лица и мимики

3. Упражнения из различных видов спорта

- санки (катание на санках)
- катание на велосипеде
- музыкально-ритмичные упражнения

4. Коррекционные упражнения

- дыхательные и звуковые
- упражнения для формирования и корректировки осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- упражнения для коррекции нарушений зрительной функции

2.2 Предметно-развивающая среда

ВИД ПОМЕЩЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ОСНАЩЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ	
<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия • Спортивные досуги • Развлечения, праздники • Консультативная работа с воспитателями • ЛФК 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные оборудования для метания, лазания, ползания • Спортивный комплекс • Магнитофон, аудиокассеты
ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ	
<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья детей • Приобщение к здоровому образу жизни • Развитие способности к восприятию и передаче движений 	<ul style="list-style-type: none"> • Тренажеры • Сухой бассейн • Мини-батут

Примерный режим дня (холодный период года)

	I Этап Младшая группа	II Этап Средняя группа	III Этап Старшая группа	IV Этап Подготови- тельная группа
Подъем, утренний туалет	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00
Игры, ежедневная утренняя гимнастика (дежурство)	8.00-8.20	8.00-8.25	8.00-8.30	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00	8.25-8.55	8.30-8.55	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей		8.55-9.10	8.55-9.00	8.50-9.00

Непосредственно образовательная деятельность	9.00-10.00 (не более 15 мин.)	9.10-9.30 9.40-10.00 (не более 20 мин.)	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.35 (не более 25 мин)	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 (не более 30 мин.)
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.00-10.15	10.00-10.15	10.00-10.10	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.15-12.00	10.15-12.10	10.35-12.25	10.50-12.35
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.20	15.50-16.15	15.40-16.20	15.40-16.20
Чтение художественной литературы	16.20-16.35	16.15-16.30	16.20-16.40	16.20-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.35-18.15	16.30-18.15	16.40-18.20	16.40-18.30
Возвращение с прогулки, игры	18.15-18.45	18.15-18.55	18.20-19.00	18.30-19.05
Подготовка к ужину, ужин	18.45-19.15	18.55-19.25	19.00-19.25	19.05-19.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	19.15-20.00	19.25-20.05	19.25-20.10	19.25-20.10
Подготовка, 2-ой ужин	20.00-20.10	20.05-20.15	20.10-20.20	20.10-20.20
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.30	20.15-20.40	20.20-20.45	20.20-20.45
Укладывание, ночной сон	20.30-7.30	20.40-7.30	20.45-7.30	20.45-7.30

Примерный режим дня (теплый период года)

	I Этап Младшая группа	II Этап Средняя группа	III Этап Старшая группа	IV Этап Подготовительная группа
Постепенный подъем	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00
Утренний туалет, игры, ежедневная утренняя гимнастика (дежурство)	8.00-8.30	8.00-8.35	8.00-8.40	8.00-8.45
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.10	8.35-9.05	8.40-9.10	8.45-9.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, воздушные, солнечные процедуры)	9.10-10.05	9.05-10.10	9.10-10.15	9.10-10.10
Возвращение с прогулки, игры	10.05-10.25	10.10-10.30	10.15-10.30	10.15-10.30
Подготовка ко 2-му завтраку, 2-ой завтрак	10.25-10.35	10.30-10.40	10.30-10.45	10.30-10.45

Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.35-12.00	10.40-12.10	10.45-12.25	10.45-12.35
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей				
Чтение художественной литературы	15.50-16.05	15.50-16.05	15.40-16.40	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05-18.15	16.05-18.15	16.40-18.20	16.00-18.30
Возвращение с прогулки, игры	18.15-18.45	18.15-18.55	18.20-19.00	18.30-19.05
Подготовка к ужину, ужин	18.45-19.15	18.55-19.25	19.00-19.25	19.05-19.25
Игры, самостоятельная деятельность детей	19.15-20.00	19.25-20.05	19.25-20.10	19.25-20.10
Подготовка, 2-ой ужин	20.00-20.10	20.05-20.15	20.10-20.20	20.10-20.20
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.10-20.30	20.15-20.40	20.20-20.45	20.20-20.45
Укладывание, ночной сон	20.30-7.30	20.40-7.30	20.45-7.30	20.45-7.30

2.3 Здоровье

Медицинский контроль и профилактика заболеваемости

- Диспансеризация детей 1 раз в год и профилактический осмотр специалистами детской поликлиники;
- Текущий медицинский контроль и профилактика заболеваемости врачами: педиатром, психиатром, невропатологом, окулистом.
- Проведение оздоровительных мероприятий и процедур.

Включение оздоровительных технологий в оздоровительный процесс

- Предупреждение гиподинамии и обеспечение оптимального двигательного режима (утренняя гимнастика, физ. минутки в процессе непосредственно-образовательной деятельности, адаптационная гимнастика, подвижные игры).
- Использование различных видов гимнастики для развития и коррекции моторных функций, снятия психического и мышечного напряжения, лечение и профилактика нарушений зрения (артикуляционная, пальчиковая, физ. минутки, паузы, упражнения для релаксации, гимнастика пробуждения и т.д.);
- Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни (формирование культурно-гигиенических навыков и умений).

Обучение педагогов оздоровительным технологиям и методам коррекционного воздействия на психомоторное развитие ребенка

- Специальная подготовка инструктора по физической культуре;
- Методическое обеспечение педагогического процесса соответствующей литературой и пособиями.
- Организация методических мероприятий для педагогов, консультаций, семинаров и др.

Содержание образовательной области «Здоровье» интегрируется со следующими образовательными областями:

“Физическая культура”	Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия
“Познание”	Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о
“Социализация”	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых
“Безопасность”	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья.
“Коммуникация”	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа

2.4 Планирование физкультурно-оздоровительной работы

Планирование составляется для 4-х групп детей Центра №2. В каждой группе находятся дети с разными диагнозами (в т.ч. и с сочетанной патологией), разной двигательной активностью и разные по возрасту - от младшего до подготовительного. Поэтому планирование составляется на четыре этапа обучения.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

I этап (Младшая группа)

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом

возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

II этап (*Средняя группа*)

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 см. без поддержки взрослого. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют

их в воде.

Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

III этап (*Старшая группа*)

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду.

Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше внимания на качество движения рук и ног при плавании.

IV этап (Подготовительная группа)

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья физическое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с нарушением зрения. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья.

Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья, поэтому при составлении режима двигательной активности необходимо учитывать, что он должен:

- Соответствовать возрасту, зрительному диагнозу, группе здоровья;
- Соответствовать режиму сезона (теплое и холодное время года);
- Соответствовать режиму детского центра;
- Предусматривать подгрупповую организацию проведения подвижных игр, спортивных игр, различных видов гимнастики, упражнений, как в группе, так и на прогулке;
- Включать спортивные досуги;
- Быть выверенными и просчитанными на каждый день недели

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ДА) для детей I этапа

№	ВИДЫ ДА	ДНИ НЕДЕЛИ					средняя ориентир .продолж . ДА, (мин.)
		пон-к	втор-ник	сре-да	чет-верг	пят-ница	
1.	Утренняя гимнастика (вкл.упр-я на разв.глазодв.ф-ций)	6	6	6	6	6	6
2.	Занятия по физической культуре	-	15	15	-	15	15
3.	Музыкальные занятия	10	-	-	10	-	10
4.	Подвижная игра до занятия	2	2	2	2	2	2
5.	Физминутка (на кажд.занятии, где нет ДА)	1	1	1	1	1	1
6.	Физпауза (м/д интеллектуально и эмоционально развиг. занятиями)	-	-	-	-	-	-
7.	Подвижные игры на утренней прогулке	4	4	4	4	4	4
8.	Игровые задания, упр-я на прогулке	4	4	4	4	4	4
9.	Спорт.упр-я на прогулке (в дни, когда нет физ. занятий)	10	-	-	10	-	10
10.	Спортивные игры на прогулке	-	-	-	-	-	-
11.	Гимнастика в постели	3	3	3	3	3	3
12.	Гимнастика после сна (в сочетании с закалывающими процедурами)	4	4	4	4	4	4
13.	Подвижная игра после сна	7	7	7	7	7	7
14.	Подвижная игра на прогулке	3	3	3	3	3	3
Общая ориентировочная продолжительность ДА детей за весь день							60-70

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ДА) для детей II этапа

№	ВИДЫ ДА	ДНИ НЕДЕЛИ	средняя
---	---------	------------	---------

		пон-к	втор-ник	сре-да	чет-верг	пят-ница	ориентир .продолж .ДА, (мин.)
1.	Утренняя гимнастика (вкл.упр-я на разв.глазодв.ф-ций)	8	8	8	8	8	8
2.	Занятия по физической культуре	-	20	20	-	20	20
3.	Музыкальные занятия	12	-	-	12	-	12
4.	Подвижная игра до занятия	2	2	2	2	2	2
5.	Физминутка (на кажд.занятии, где нет ДА)	1	1	1	1	1	1
6.	Физпауза (м/д интеллектуально и эмоционально развиг. занятиями)	-	-	-	-	-	-
7.	Подвижные игры на утренней прогулке	4	4	4	4	4	4
8.	Игровые задания, упр-я на прогулке	4	4	4	4	4	4
9.	Спорт.упр-я на прогулке (в дни, когда нет физ. занятий)	10	-	-	10	-	10
10.	Спортивные игры на прогулке	-	-	-	-	-	-
11.	Гимнастика в постели	3	3	3	3	3	3
12.	Гимнастика после сна (в сочетании с закаливающими процедурами)	4	4	4	4	4	4
13.	Подвижная игра после сна	8	8	8	8	8	8
14.	Подвижная игра на прогулке	4	4	4	4	4	4
Общая ориентировочная продолжительность ДА детей за весь день							80-90

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ДА) для детей III этапа

№	ВИДЫ ДА	ДНИ НЕДЕЛИ					средняя ориентир .продолж
		пон-к	втор-ник	сре-да	чет-верг	пят-ница	

							. ДА, (мин.)
1.	Утренняя гимнастика (вкл. упр-я на разв. глазодв. ф-ций)	10	10	10	10	10	10
2.	Занятия по физической культуре	-	25	25	-	25	25
3.	Музыкальные занятия	15	-	-	15	-	15
4.	Подвижная игра до занятия	3	3	3	3	3	3
5.	Физминутка (на кажд. занятии, где нет ДА)	2	2	2	2	2	2
6.	Физпауза (м/д интеллектуально и эмоционально развив. занятиями)	10	10	10	10	10	10
7.	Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6	6	6	6
8.	Игровые задания, упр-я на прогулке	10	10	10	10	10	10
9.	Спорт. упр-я на прогулке (в дни, когда нет физ. занятий)	25	-	-	25	-	25
10.	Спортивные игры на прогулке	20	20	20	20	20	20
11.	Гимнастика в постели	5	5	5	5	5	5
12.	Гимнастика после сна (в сочетании с закаливающими процедурами)	6	6	6	6	6	6
13.	Подвижная игра после сна	10	10	10	10	10	10
14.	Подвижная игра на прогулке	5	5	5	5	5	5
Общая ориентировочная продолжительность ДА детей за весь день							2ч.-2.30

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ДА) для детей IV этапа

№	ВИДЫ ДА	ДНИ НЕДЕЛИ					средняя ориентир . продолж . ДА, (мин.)
		пон-к	втор-ник	сре-да	чет-верг	пят-ница	

1.	Утренняя гимнастика (вкл.упр-я на разв.глазодв.ф-ций)	12	12	12	12	12	12
2.	Занятия по физической культуре	-	30	30	-	30	30
3.	Музыкальные занятия	18	-	-	18	-	18
4.	Подвижная игра до занятия	3	3	3	3	3	3
5.	Физминутка (на кажд.занятии, где нет ДА)	2	2	2	2	2	2
6.	Физпауза (м/д интеллектуально и эмоционально развив. занятиями)	10	10	10	10	10	10
7.	Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6	6	6	6
8.	Игровые задания, упр-я на прогулке	10	10	10	10	10	10
9.	Спорт.упр-я на прогулке (в дни, когда нет физ. занятий)	25	-	-	25	-	25
10.	Спортивные игры на прогулке	20	20	20	20	20	20
11.	Гимнастика в постели	5	5	5	5	5	5
12.	Гимнастика после сна (в сочетании с закаливающими процедурами)	6	6	6	6	6	6
13.	Подвижная игра после сна	10	10	10	10	10	10
14.	Подвижная игра на прогулке	5	5	5	5	5	5
Общая ориентировочная продолжительность ДА детей за весь день							2.30-2.50

Перспективный план по физической культуре центра №2 на 2016-2017 учебный год

І этап обучения

М е с я ц ы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
С е н т я б р ь	Ходить враспынную, па- рами, по кругу, взявшись за руки. Перешагивать на высоте 15 см рейку, ку- бики, кегли.	Ходить по дорожке (ширина 20 см). Ползти на четверень- ках до линии, встать, кос- нуться руками подвешенных бубенчиков, ленточек.	Катать мяч воспитателю двумя руками из положе- ния сидя. Бросать мяч впе- ред руками из-за головы.	Проползать на четве- ренках под веревку (вы- сота 40 см). Ходить по доске.	Догоните меня. К куклам в гости.
О к т я б р ь	Ползти на животе до раз- ложенных на полу по числу детей погремушек. Бросать мячи, шишки вперед правой и левой рукой.	Ходить по доске. Бросать мяч вперед двумя руками из- за головы.	Лазать по стремянке. Вхо- дить на ящик и сходить с него (высота 25 см).	Ходить, перешагивая че- рез 3-4 препятствия.	Бегите ко мне. Догони меня (с ползанием). Сол- нышко и дождик.

Н	Ходить по наклонной доске. Проползать на чет-вереньках под дуги.	Катать мяч двумя руками снизу из положения стоя вперед и догонять его.	Ходить по извилистой дорожке. Бросать мешочек с песком в ящик, приподня-тый на 50 см, правой и ле-вой рукой.	Лазать по стремянке. Бросать мяч двумя руками из-за головы вле-ред и догонять его.	Через ручеек. Во-робышки и авто-мобиль. Кто ти-ше?
Д	Ходить по приподнятой на 10-15 см доске. Бегать стайкой.	Ползти на четвереньках, проползая под дуги. Подско-ки на месте.	Перепрыгивать рейки на высоте 20-25 см. Отбрасы-вать мячи двумя руками от груди вперед.	Ходить по наклонной доске. Бросать мячи, шишки вперед правой, левой рукой.	Поезд. Пузырь. Зайка беленький сидит.
Я	Бросать мяч двумя рука-ми из-за головы вдаль. Подскоки, слегка продви-гаясь вперед.	Прокатывать мячи в ворота и ползти за ними. Кружиться на месте.	Перепрыгивать через ве-ревку, положенную на полу Лазать по стремянке.	Катать мячи друг другу. Влезать в ящики и выле-зать из них.	Догони мяч (в од-ну сторону бежать, в другую ползти). Птички в гнездышках. Мяч в кругу.
Ф	Бросать мяч двумя рука-ми воспитателю и ловить брошенный мяч. воспитателем Ползать на четве-реньках по доске.	Подпрыгивать, «как мячики» Забрасывать мячи в сетку двумя руками произвольно.	Лазать по гимнастической стенке произвольно. Катать мяч друг другу сидя.	Ходить по гимнастичес-кой скамейке. Перешаги-вать препятствия. Ходить по наклонной доске вверх и вниз. Прыгать с места вперед.	Мой веселый мяч. Звонкий мяч. Где Обезьянки. Где звенит?

М	<p>Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросать мяч двумя руками из-за головы.</p>	<p>Ползти по «дорожке». Прятать через «ручеек» (5-10 см) Ходить по извилистому шнуру.</p>	<p>Бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч. Ползти на четвереньках с последующим перелезанием через гимнастическую скамейку.</p>	<p>Бросать мешочек с песком вдаль через гимнастическую скамейку, проползти под скамейку, взять мешочек, вернуться на свое место, перешагнув через скамейку.</p>	<p>Лови мяч. Жуки. Солнышко и дождик (с подлезанием).</p>
А п р е л ь	<p>Ходить на четвереньках по-медвежьи. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Бросать мячи, мешочки с песком правой и левой рукой Ходить по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p>Перешагивать рейки разной высоты, поставленные одна за другой на расстоянии 1 м. Прокатывать мячи между ножками стульев. Проползать под стульями.</p>	<p>Катать мячи друг другу. Лазать по гимнастической стенке. Бегать до обозначенного места.</p>	<p>Флажок. Пузырь (с бегом).</p>
М а й	<p>Бросать мячи через сетку. Ходить по «кирпичикам» (ящикам, кубам, пенькам) Прыжки на месте на двух ногах.</p>	<p>Ходить по бревну со стесанной поверхностью. Бросать мячи вдаль и бежать за ними</p>	<p>Бросать мячи в цель. Ползать по гимнастической скамейке друг за другом.</p>	<p>Перепрыгивать с места через две линии (15-20 см). Играть в мяч с воспитателем.</p>	<p>Воробышки и автотомобиль (с подскоками). Поезд (с чередованием бега и ходьбы). Самолеты (со сменой темпа).</p>

Перспективный план по физической культуре центра №2 на 2016-2017 учебный год
III этап обучения

М е с я ц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
С е н т я б р ь	Ходить по бревну прямо и боком. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Бросать мяч вдаль.	Подпрыгивать на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2-3 м. Влезать на заборчик, гимнастическую стенку и спускаться с них.	Ходить и бегать между предметами, не задевая их, строиться по команде. Ходить по длинной доске с мешочком на голове.	Во время бега по сигналу находить свое место в колонне. Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Прыгать через шнур.	Найди свой цвет. Зайцы и волк..
О к т я б р ь	Бегать по кругу, взявшись за руки. Ползать по наклонной доске на четвереньках. Прокатывать мяч в ворота.	Ходить по гимнастической скамейке. Впрыгнуть в обруч и выпрыгнуть из него.	Ходить по шнуру, положенному на пол по кругу, с мешочком на голове. Спрыгивать с ящика (высота 20 см).	Подлезать под рейку, веревку (высота 50 см). Бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы за веревку (с расстояния 2-3 м).	Мыши и кот. Подбрось – поймай.

Н о я б р ь	Ходить по гимнастической скамейке. Бросать мячи друг другу (расстояние 1-1,5 м).	Лазать по гимнастической стенке. Прыгать на двух носках на месте, стараясь достать подвешенный сверху предмет.	Ходить по гимнастической скамейке на носках. Ползать по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием.	Прыгать с продвижением вперед на расстояние 3-4 м. Ползать на четвереньках с ползанием под гимнастические скамейки	Зайка серый умывается. Обезьянки.
Д е к а б р ь	Ходить со сменной ведущими. Ходить на четвереньках по гимнастической скамейке. Спрыгивать с гимнастической скамейки.	Прокатывать мяч между предметами, расставленными по прямой. Подпрыгивать на месте «как мячики». Бросать мяч друг другу, ловить его.	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Ходить по-медвежьи с ползанием под гимнастическую скамейку.	Лазать по гимнастической стенке. Прыгать в длину с места.	У медведя во бору Пилоты. Найди, где спрягано.
Я н в а р ь	Бегать со сменной ведущими. Ходить по наклонной доске вверх и вниз. Метать вдаль правой и левой рукой.	Ходить змейкой по залу на носках, перешагивая через кубики, кегли, рейки. Перепрыгивать через обручи диаметром 15 см. Пролезать в обруч.	Ползать по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках. Прокатывать мячи между предметами и в во-рота.	Лазать по гимнастической стенке, перебираясь с одного пролета на другой. Метать в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу от себя.	Лиса в курятнике. Пастух и стадо. Кольцеброс.
Ф е в р а л ь	Бегать между предметами, не задевая их. Лазать на четвереньках по качалке, на середине повернуться, спускаться ногами вперед. Прыгать в длину с места.	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики и прыгивать с нее. Бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы и бегать за ним.	Ходить по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку, спускаться по стенке. Бросать мячи друг другу и ловить их.	Бегать враспынную по залу, на сигнал удерживать равновесие на одной ноге. Прокатывать мячи друг другу и в ворота. Спрыгивать (грушами) с гимнастической скамейки.	Лошадки. Кто ушел? Птички и кошка.

М	Ходить между рейками лестницы, положенной на пол, переменным шагом. Пролезать между рейками лестницы, поставленной на ребро.	Прыгать в длину с места. Прокатывать мячи правой и левой рукой в ворота. Бросать мяч вдаль правой и левой рукой.	Бегать по кругу с перемещением вправо и влево. Ходить, перешагивая рейки лестницы, приподнятой на 15-20 см. Ползать, перелезая через гимнастические скамейки.	Перепрыгивать через «ручеек» (ширина 40 см), бросать мяч от груди. Бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.	Найти себе пару. Сбей булавку.
А П Р е л ь	Лазать по гимнастической лестнице, перебираясь с пролета на пролет. Прыгать в длину с места: перепрыгивать через канат.	Подбрасывать мяч вверх, ловить его. Бросать мяч об пол, ловить его. Ходить по канату, положенному на пол, приставным шагом.	Ходить по наклонной доске вверх и вниз. Бросать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой.	Пролезать в обруч на четвереньках. Прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед (чередовать правую и левую ногу).	Береги предмет. Найди и промолчи
М а й	Бегать, высоко поднимая колени. Ползать по гимнастической скамейке. Перешагивать через гимнастические скамейки.	Бросать предметы в цель. Ходить на четвереньках по медвежьей дорожке.	Перепрыгивать поочередно через 3-4 параллельные веревки, лежащие на полу. Индивидуальные игры с мячами.	Ходить на четвереньках по качалке, подползать под нее. Бросать мяч вверх, об пол и ловить его.	Позвони в погремушку. Перелет птиц.

Перспективный план по физической культуре центра №2 на 2016-2017 учебный год

III этап обучения

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
М е с я ц					
С е н т я б р ь	Бегать со сменной темпа. Метать вдаль правой и левой рукой из-за головы прыгать в длину с места.	Ходить по бревну, по середине повернуться на 360 градусов. Бросать мяч и ловить его произвольное число раз.	Лазать по гимнастической стенке. Произвольные прыжки со скакалкой.	Бегать широким шагом, переступая через линии (расстоянии 1 м). Перебрасывать мяч друг другу.	Мы веселые ребята. У медведя в бору. Мяч через сетку.
О к т я б р ь	Ходить по гимнастической скамейке высоко на носочках. Руки за голову. Метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Прыгать через реки, кубики (высота 15 см). Ползать с подлезанием под дуги.	Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Лазать по гимнастической стенке.	Ползать на животе на расстоянии 6 м наперегонки. Отбивать мяч одной рукой (правой и левой) об пол.	Мышеловка. Сделай фигуру. Найди и промолчи.
Н о я б р ь	Ходить змейкой между предметами. Бросать вверх и ловить мяч произвольное число раз. Прыжки в длину с места.	Ходить с перешагиванием через рейки лестницы, поднятой на высоту 30 см, переменным шагом. Подползать под наклонные лестницы.	Лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Прыгать через палки, положенные в ряд.	Ходить по качалке-мостику. Подлезать под чалку.	Ловишки. Пожарные на учении.

Д е к а б р ь	Ползать с подлезанием под гимнастические скамейки. Метать вдаль правой и левой рукой.	Лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет. Отбивать мяч обоим боками и правой рукой.	Прыгать с ноги на ногу на месте и продвигаясь вперед. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками до 5 раз подряд.	Ходить по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыгать со скамейки. Метать в горизонтальную цель.	Гуси-лебеди. Карусель.
Я н в а р ь	Ходить по канату прямо и боком. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Отбивать мяч правой и левой рукой до 5 раз подряд.	Метать в вертикальную цель. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходить по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках. Прыгать в длину с места как можно дальше.	Ходить по гимнастической скамейке, руки на поясе, в стороны, за голову. Отбивать мяч о стенку и ловить его.	Караси и щука. Ловишка, не отставайся на полу.
Ф е в р а л ь	Бегать в колонне между расставленными предметами. Лазать по наклонной лестнице. Прыгать через качающуюся скакалку.	Ползать по-пластунски и подлезать под гимнастическую скамейку. Перебрасывать мяч друг другу.	Метать мячи вправо и влево правой и левой рукой. Войти по наклонной лестнице, переходить на стенку (с поддержкой), перейти по стенке с пролета на пролет.	Ходить на четвереньках по лестнице, лежащей на полу, опираясь на боковые рейки. Метать вдаль правой и левой рукой.	Перебежки. Хитрая лиса. Кто летает?
М а р т	Прыгать в длину с небольшого разбега. Бросать мяч из-за головы вдаль.	Отбивать мяч о землю правой и левой рукой, подбрасывать и ловить мяч. Катать обруч по прямой и догонять его.	Ходить по шнуру, полужонному зигзагообразно, приставным шагом прямо и боком. Прыгать в высоту с небольшого разбега.	Забрасывать мешочки в обручи (расстояние 4 м). Влезать по гимнастической лестнице до верха, спускаться с переходом на соседние пролеты.	Медведь и пчелы. Кто скорее добьется до флажка?

А П Р Е Л Ь	Челночный бег с переноской предметов. Лазать по гимнастической стенке, соревнуясь, на высоту 2 м.	Прыгать на двух ногах по гимнастической скамейке. Отбивать мяч об пол и о стенку и ловить его.	Убегать от ловящего, догонять убегающего. Ходить по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями.	Бросать мяч о землю и ловить его одной рукой. Прыгать с места, отталкиваясь двумя ногами, через веревку (высота 15-20 см).	Охотники и зайцы. Сбей мяч. Попади в обруч.
М а й	Бегать парами, меняя направление. Прыгать в длину с разбега. Бросать мяч вдалека правой и левой рукой.	Ходить по диагонали. Прыгать в высоту с разбега. Перебрасывать мяч через сетку друг другу.	Перепрыгивать через рейки на высоте 20 см. пробегать под вращающейся скалкой. Бегать с увертыванием от водящего.	Ходить по бревну с перегибанием через кубики. Отбивать мяч о стену и ловить его. Бегать наперегонки. Забрасывать мяч из-за головы в кольцо.	Удочка. Перебежки.

Перспективный план по физической культуре центра №2 на 2016-2017 учебный год

IV этап обучения

М е с я ц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
С е н т я б р ь	Бегать со сменной темпа. Метать вдаль правой и левой рукой из-за головы. Прыгать в длину на две ноги через шнур.	Ходить по бревну приставляя пятку к носку с мешочком на голове. Бросать мяч и ловить его произвольное число раз.	Лазать по гимнастической стенке. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч.(положение в шахматном порядке)	Бегать широким шагом, переступая через линии (расстоянии 1 м). Перебрасывать мяч друг другу.	Кто быстрее до флажка. Не оставайся на полу. Удочка.
О к т я б р ь	Ходить по гимнастической скамейке высоко на носочках. Руки за головой. На середине сесть и пойти дальше. Метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Прыгать вверх из глубокого приседа. Ползать подлезанием под дуги.	Ходить по гимнастической скамейке руки за головой с мешочком на голове. Лазать по гимнастической стенке.	Ползать на животе на расстоянии подтягиваясь руками. Отбивать мяч одной рукой (правой и левой) об пол.	Стоп. Дорожка препятствий. Охотники и утки.
Н о я б р ь	Ходить по канату боком приставным шагом. Бросать вверх и ловить мяч произвольное число раз. Прыжки по переменно на левой и на правой ногах через шнур.	Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом через кубики, руки на пояс. Подползть под наклонные лестницы.	Прыгать через короткую скакалку, вращая вперед. Прокатывать обруч друг другу. «Поподи в карзину» баскетбольный вариант расст. 3м.	Ходить по качалке-мосту. Подлезать под качалку.	Перелет птиц. Мышеловка.

Д	Лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди.	Прыгать на правой и левой ногах через шнуры. Перебрасывать мяч двумя руками друг другу из за головы, стоя в шеренгах.	Подбрасывать мяч вверх и ловля его после отскока от пола. Ходить по скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.	Прыгать на двух ногах через шнуры и обручи. Ходить с перешагиванием через набивные мячи. Перебрасывать мяч двумя руками, лова после хлопка или приседания	Ловля обезьян. Перемени предмет два мороза.
Я	Ходить по канату прямо и боком с мешочками на голове. Прыгать на правой и левой ногах через шнур. Отбивать мяч правой и левой рукой в движении.	Метать мешочки в вертикальную цель. Прыгать на мат с места. (толчком 2 ног) Вести мяч попеременно правой и левой рукой.	Ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.	Ходить по гимнастической скамейке прыставными шагами с мешочками на голове. Отбивать мяч о стенку и ловить его.	Ловкий хоккеист. Догони пару. Мороз-красный нос.
Ф	Ходить с перешагиванием через набивные мячи. Прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.	Прыгать через скакалку с промежуточным подскоком. Прыгать на двух ногах через 5-6 шнуров. Метать мяч в горизонтальную цель с расст. 4м.	Прыгать с мячом зажатых между колен. ползать на животе подтягивая себя за края скамейки. Пролезать в обруч поочередно прямо и боком.	Перебрасывать мяч снизу друг другу, стоя в шеренгах. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз.	Не попадись. Охотники и звери.
М	Ходить по рейке гимнастической скамейки приставляя пятку к носку, руки за голову. Прыгать на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и лева.	Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Пролезать под шнур высотой 40 см. Ходить по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	Метать мяч в горизонтальную цель с расстояния 4м на очки. Пролезать в обруч парами. Прокатывать обручи в парах.	Бросать мяч вверх и ловить его с хлопками, с поворотом кругом. Пролезать между реек. Метать вдаль правой и левой рукой.	Кто быстрее к флажку. Горелки. Жмурки.

А П Р Е Л Ь	Ходить парами по двум параллельным скамейкам. Прыгать на двух ногах по прямой с мешочками, зажать между коленей.	Метать мешочки горизонтальную цель. Ходить по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись.	Метать мешочки вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (4м.)Лазать по гимнастической скамейке с мешочком на спине(кто быстрее)	Прыгать через скакалку, произвольным способом. Ходить по рейке гимнастической скамейки. Прыжки в длину с разбега.	Ловля обезьян. Быстро возьми, быстро положи
М а й	Ходить по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. прыжки в длину с разбега.	Метать набивной мяч. Ходить по гимнастической скамейке с выполнением хлопка на каждый шаг под коленом.	Бегать на скорость (30м.) прыжки в длину с разбега. ведение мяча ногой по прямой.	Прыжки через скакалку. Бег со средней скоростью (100м) Ведение мяча, с забрасыванием в корзину.	Мышеловка. Краски: Ловишка с ленточкой.

Перспективный план проведения активного отдыха и дней здоровья в центре №2

месяц	Содержание работы	Возраст		
		3-5 лет	5-7 лет	
Сентябрь	Тематическая прогулка «Здравствуй спорт» (знакомство со спортивными объектами на территории центра №40)	+	+	
	Народные игры с пением	-	+	
	Игры-забавы	+	+	
	Подвижные игры	+	+	
	Музыкально-спортивный праздник «День знаний»	+	+	
	Целевая прогулка в парк, сквер	+	+	
Октябрь	Сбор природного материала	+	+	
	Подвижные игры	+	+	
	Упражнения со скакалкой	-	+	
	Целевая прогулка на участке	+	+	
	Игры с природным материалом, подготовленным педагогом	+	+	
	Подвижные игры	+	+	
	Езда на трехколесном велосипеде, детском педальном автомобиле	-	+	
	День здоровья	+	+	
	Ноябрь	Спортивный досуг:		
		• Брось мяч как можно дальше	+	+
• Сбей кеглю		+	+	
• Попади в корзину		+	+	
• Кто больше соберет мячей за определенное время		+	+	
• Подбери мячи по цвету		+	+	
• Угадай сколько мячей в мешке		+	+	
• Забрось мяч в обруч, расположенный вертикально		-	+	
Экологическая прогулка «как природа готовится к зиме»		+	+	
Осенний физкультурный праздник «Веселая карусель»		+	+	
Декабрь	Подвижные игры на воздухе	+	+	
	Игры-забавы	+	+	
	Досуг «Поезд из Ромашково»	+	-	

	Досуг «Сказочная история»	-	+
Январь	Индивидуальная работа по развитию движений	+	+
	Оздоровительно-развлекательные мероприятия	+	+
	Спортивно-театрализованные представления	+	+
	Досуг «Необычные встречи в стране Играйка»	-	+
	Конкурс «Мы скульпторы» - лепка фигур из снега	-	+
Февраль	Тематическая прогулка «наша улица зимой»	+	+
	Игры-упражнения на горке с санками	-	+
	«Широкая масленица» - музыкально-фольклорное мероприятие	+	+
	Досуг «Удивительное путешествие»	+	-
Март	Экскурсия по теме: «кто как весну встречает»	+	+
	Досуг «Кто на свете всех быстрее»	-	+
	Игры, соревнования, спортивные развлечения «Озорной мяч»	+	+
Апрель	Субботник по уборке территории участка	-	+
	Спортивно-музыкальные представления и конкурсы	-	+
Май	Обследование физического развития и физической подготовленности детей	+	+
	Спортивный досуг «Веселые старты»	+	+
	Спортивные упражнения (по желанию детей)	+	+
	Народные подвижные игры (по желанию детей)	+	+
	Элементы спортивных игр (по желанию детей)	-	+
	Каникулы (неделя здоровья)	+	+

2	БРОСАНИЕ МЯЧА ВПЕРЕД ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ, ОТ ГРУДИ, ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ			+	+													
3	БРОСАНИЕ МЯЧА ВЗРОСЛОМУ			+	+													
4	ЛОВЛЯ МЯЧА ОТ ВЗРОСЛОГО С РАССТОЯНИЯ 50-100 СМ							+	+									
5	ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ЧЕРЕЗ ЛЕНТУ, НАТЯНУТУЮ НА УРОВНЕ ГРУДИ РЕБЕНКА, НА РАССТОЯНИЕ 1-1,5 М							+	+	+								
6	БРОСАНИЕ ПРЕДМЕТОВ В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ НА РАССТОЯНИЕ 1 М ДВУМЯ РУКАМИ, ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ											+	+	+	+	+	+	+
7	БРОСАНИЕ ВДАЛЬ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ											+		+	+	+		
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНЬЕ																		
1	ПРОПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ 3-4 М	+	+	+														
2	ПОДЛЕЗАНИЕ ПОД ПРЕПЯТСТВИЕМ 30-40 СМ			+	+	+												
3	ПЕРЕЛЕЗАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЕЖАЩЕЕ НА ПОЛУ БРЕВНО			+	+	+												
4	ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ПО ДОСКЕ, ПРИПОДНЯТОЙ НА ВЫСОТУ 20 СМ					+	+	+	+			+	+	+	+			
5	ЛАЗАНЬЕ ПО ЛЕСЕНКЕ-СТРЕМЯНКЕ, ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ ВВЕРХ И ВНИЗ ПРОИЗВОЛЬНО							+	+	+	+					+		
УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ																		
1	ХОДЬБА ПО ПРЯМОЙ ДОРОЖКЕ, ОГРАНИЧЕННОЙ ЛИНИЯМИ (ШИРИНА 20-30 СМ, ДЛИНА 2-3 М)	+	+															
2	ХОДЬБА ПО ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОЖКЕ			+					+									
3	ХОДЬБА ПО ШНУРУ, ПОЛОЖЕННОМУ ПРЯМО, ЗИГЗАГОМ, ПО КРУГУ								+	+	+	+						
4	ХОДЬБА ПО ДОСКЕ, ПРИПОДНЯТОЙ ОДНИМ КОНЦОМ ОТ ПОЛА НА ВЫСОТУ 15-20 СМ													+	+			
5	ХОДЬБА ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ, БРЕВНУ СО СТЕСАННОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ													+	+			
6	ХОДЬБА ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ															+	+	
7	ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ ВЫСОТОЙ 15-20 СМ													+	+	+		+
8	ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ ВЫСОТОЙ 25-30 СМ, ИЗ ОБРУЧА В ОБРУЧ, С ЯЩИКА НА ЯЩИК															+	+	+
9	ВЛЕЗАНИЕ НА ТАБУРЕТ ВЫСОТОЙ 28 СМ, СКАМЕЙКУ И СЛЕЗАНИЕ С НЕГО																+	+
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ																		
1	ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	ИГРЫ С ПРЬЖКАМИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ МЯЧА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4	ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ								+	+	+	+
6	ИГРЫ С РАЗНООБРАЗНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ И ПЕНИЕМ								+	+	+	+
ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ												
1	СТРОИТЬСЯ В КРУГ ПОДГРУППАМИ И ВСЕЙ ГРУППОЙ С ПОМОЩЬЮ ВОСПИТАТЕЛЯ				+	+	+	+	+	+	+	+
2	СТРОИТЬСЯ ПАРАМИ			+	+	+					+	+
3	СТРОИТЬСЯ ДРУГ ЗА ДРУГОМ			+	+	+	+	+	+	+		
УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ												
1	ЗАМЕНЯЮЩИЕ АППАРАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СХОД. КОСОГЛАЗИИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РАСХ. КОСОГЛАЗИИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТЕРЕОСКОПИЧЕСКОГО И ГЛУБИННОГО ЗРЕНИЯ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	ПОВЫШАЮЩИЕ РЕФЛЕКС ФИКСАЦИИ И ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ЦЕНТРА №2
НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ II ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

№п	УПРАЖНЕНИЯ	КВАРТАЛ, МЕСЯЦ											
		I			II			III			IV		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ НИХ													
1	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	ПОСТРОЕНИЕ И ПЕРЕСТРОЕНИЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ													
1	ХОДЬБА В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2	ХОДЬБА НА НОСКАХ, ПЯТКАХ	+	+	+	+	+	+						
3	ХОДЬБА «ЗМЕЙКОЙ» МЕЖДУ РАССТАВЛЕННЫМИ ПРЕДМЕТАМИ	+	+	+									
4	ХОДЬБА С РАЗЛИЧНЫМИ ПОЛОЖЕНИЯМИ РУК	+	+	+				+	+	+	+	+	+
5	ХОДЬБА ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ В СТОРОНУ, ВПЕРЕД, НАЗАД				+	+	+						
6	ХОДЬБА НА ВНЕШНЕЙ СТОРОНЕ СТОПЫ				+	+	+				+	+	+
7	ХОДЬБА В ЧЕРЕДОВАНИИ С ДРУГИМИ ДВИЖЕНИЯМИ							+	+	+			
8	ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕНЕЙ										+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ													
1	БЕГ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ С ЛОВЛЕЙ И УВЕРТЫВАНИЕМ	+	+	+	+	+	+						
2	БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕНЕЙ	+	+	+									
3	БЕГ «ЗМЕЙКОЙ»	+	+	+									
4	БЕГ МЕЖДУ РАССТАВЛЕННЫМИ ПРЕДМЕТАМИ				+	+	+						
5	НЕПРЕРЫВНЫЙ БЕГ 1-1,5 МИН							+	+	+			
6	БЕГ 40-60 м в чередовании с ходьбой				+	+	+	+	+	+			
7	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ							+	+	+	+	+	+
8	БЕГ в быстром темпе (расстояние 20-30 м)										+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ													
1	ПОДПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ (НОГИ ВМЕСТЕ - НОГИ ВРОЗЬ)	+	+	+									
2	ПРЫЖОК ВВЕРХ С КАСАНИЕМ ПРЕДМЕТА ГОЛОВОЙ	+	+	+									
3	ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД НА	+	+	+									

	РАССТОЯНИЕ 2-3 м																		
4	ПОДСКОКИ ВВЕРХ НА МЕСТЕ, НАПРАВО, НАЛЕВО				+	+	+												
5	ПОДСКОК НА МЕСТЕ 20 РАЗ	+	+	+	+	+	+												
6	ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ				+	+	+												
7	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (50-70 см)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ С ВЫСОТЫ 20-30 см								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ЧЕРЕЗ 4-6 ЛИНИЙ								+	+	+								
10	ПРЫЖКИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ЧЕРЕЗ 2-3 ПРЕДМЕТА ВЫСОТОЙ 5-10 см								+	+	+								
УПРАЖНЕНИЯ В ПРОКАТЫВАНИИ, БРОСАНИИ, МЕТАНИИ																			
1	ПРОКАТЫВАНИЕ МЯЧЕЙ, ОБРУЧЕЙ	+	+	+															
2	БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ И ЛОВЛЯ	+	+	+															
3	БРОСАНИЕ МЯЧА О ЗЕМЛЮ И ЛОВЛЯ	+	+	+															
4	БРОСАНИЕ МЯЧА И ЛОВЛЯ ЕГО С РАССТОЯНИЯ 1-1,5 м							+	+	+									
5	ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ И ОДНОЙ РУКОЙ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ С РАССТОЯНИЯ 2 м							+	+	+					+	+	+		
6	ОТБИВАНИЕ МЯЧА О ЗЕМЛЮ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ НЕ МЕНЕЕ 5 РАЗ ПОДРЯД							+	+	+									
7	МЕТАНИЕ МЯЧА В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ С РАССТОЯНИЯ 2-2,5 м										+	+	+	+	+				
8	МЕТАНИЕ В ВЕРТИКАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ (ЦЕНТР МИШЕНИ НА ВЫСОТЕ 1,5 м) С РАССТОЯНИЯ 1,5-2 м										+	+	+	+	+	+			
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНЬЕ, ЛАЗАНЬЕ																			
1	ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ДО 10 м	+	+	+															
2	ПОДЛЕЗАНИЕ ПОД ПРЕДМЕТЫ ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД	+	+	+															
3	ПРОПОЛЗАНИЕ ПОД ПРЕДМЕТАМИ	+	+	+															
4	ПОДЛЕЗАНИЕ «ЗМЕЙКОЙ» МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ							+	+	+									
5	ЛАЗАНЬЕ ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ И НАКЛОННОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ							+	+	+									
6	ПРОПОЛЗАНИЕ НА ЖИВОТЕ, ПОДТЯГИВАЯСЬ РУКАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ							+	+	+									
7	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ С ОПОРОЙ НА СТОПЫ И ЛАДОНИ										+	+	+						
8	ВЛЕЗАНИЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СТЕНКУ ВЫСОТОЙ 1,5-2 м ПРИСТАВНЫМ И ПЕРЕМЕННЫМ ШАГОМ, СЛЕЗАНИЕ										+	+	+	+	+	+			
9	ЛАЗАНЬЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ С ПРОЛЕТА НА ПРОЛЕТ ВПРАВО, ВЛЕВО															+	+	+	
УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ																			
1	ХОДЬБА ПО ЛИНИИ	+	+	+															
2	ХОДЬБА С МЕШОЧКОМ НА ЛАДОНИ ВЫТЯНУТОЙ РУКИ, НА ГОЛОВЕ	+	+	+															

3	ХОДЬБА С ПОВОРОТОМ НА ОГРАНИЧЕННОЙ ПОВЕРХНОСТИ	+	+	+															
4	ХОДЬБА ПО РЕБРИСТОЙ ДОСКЕ				+	+	+												
5	ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ РЕЙКИ ЛЕСТНИЦЫ, ПРИПОДНЯТОЙ НАД ЗЕМЛЕЙ НА 20-25 СМ				+	+	+												
6	ХОДЬБА ВВЕРХ И ВНИЗ ПО ДОСКЕ (ДЛИНА 15-20 СМ), ПОЛОЖЕННОЙ НАКЛОННО								+	+	+								
7	ХОДЬБА ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ БРЕВНУ (ШИРИНА 15 СМ, ВЫСОТА 25-30 СМ)								+	+	+								
8	БЕГ ПО ДОСКЕ, ПОЛОЖЕННОЙ НАКЛОННО (ШИРИНА 15 СМ, ВЫСОТА 20-25 СМ)								+	+	+								
9	КРУЖЕНИЕ В ОБЕ СТОРОНЫ																+	+	+
10	СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ, ВТОРАЯ СОГНУТА И ПОДНЯТА КОЛЕНОМ ВПЕРЕД (В СТОРОНУ), РУКИ НА ПОЯСЕ																+	+	+
СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ																			
1	КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ (НА ТРЕХ- И ДВУХКОЛЕСНОМ) ПО ПРЯМОЙ, ПО КРУГУ, ПОВОРОТЫ	+	+	+													+	+	+
2	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ				+	+	+												
3	КАТАНИЕ НА САНКАХ				+	+	+												
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ																			
1	ИГРЫ С БЕГОМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	ИГРЫ С ПОЛЗАНЫЕМ И ЛАЗАНЫЕМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ																			
1	ЗАМЕНЯЮЩИЕ АППАРАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СХОД. КОСОГЛАЗИИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РАСХ. КОСОГЛАЗИИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТЕРЕОСКОПИЧЕСКОГО И ГЛУБИННОГО ЗРЕНИЯ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	ПОВЫШАЮЩИЕ РЕФЛЕКС ФИКСАЦИИ И ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ЦЕНТРА №2
НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ III ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

№п	УПРАЖНЕНИЯ	КВАРТАЛ, МЕСЯЦ												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ НИХ														
1	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ														
1	ПОСТОРЕННИЕ В КОЛОННУ, ШЕРЕНГУ, В ДВЕ КОЛОННЫ, ПАРАМИ, В ДВА И БОЛЕЕ КРУГОВ	+	+	+	+			+	+	+				
2	ПОВОРОТЫ НАЛЕВО, НАПРАВО ПЕРЕСТУПАНИЕМ	+	+	+	+			+	+	+				
3	РАВНЕНИЕ В КОЛОННЕ В ЗАТЫЛОК, В ШЕРЕНГЕ – ПО ЛИНИИ, НОСКАМ	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	
4	РАЗМЫКАНИЕ В КОЛОННЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ ВПЕРЕД							+	+	+	+	+	+	
5	РАЗМЫКАНИЕ В ШЕРЕНГЕ И В КРУГУ – НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ														
1	ХОДЬБА РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ: В ПОЛУПРИСЕДЕ, ПЕРЕКАТОМ С ПЯТКИ НА НОСОК	+	+	+				+	+	+				
2	ХОДЬБА С ИЗМЕНЕНИЕМ ПОЛОЖЕНИЯ РУК ВВЕРХ, ВПЕРЕД, В СТОРОНУ С ХЛОПКАМИ				+	+	+							
3	ХОДЬБА НА НОСКАХ, РУКИ ЗА ГОЛОВУ				+	+	+							
4	ХОДЬБА ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ В ОДНУ И ДРУГУЮ СТОРОНУ	+	+	+								+	+	+
5	ХОДЬБА С ПОВОРОТАМИ ПО СИГНАЛУ	+	+	+				+	+	+				
6	ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ПАРАМИ, ПО КРУГУ, НЕ ДЕРЖАТЬ ЗА РУКИ							+	+	+				
7	ХОДЬБА 3-4 м С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ											+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ														
1	БЕГ НА НОСКАХ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕНЕЙ	+	+	+										

2	БЕГ МЕЛКИМ И ШИРОКИМ ШАГОМ	+	+	+																	
3	БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ	+	+	+																	
4	БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ И ПАРАМИ С ПЕРЕСТРОЕНИЕМ ПО СИГНАЛУ, С ИЗМЕНЕНИЕМ ТЕМПА	+	+	+																	
5	БЕГ «ЗМЕЙКОЙ» МЕЖДУ РАССТАВЛЕННЫМИ В ОДНУ ЛИНИЮ ПРЕДМЕТАМИ	+	+	+																	
6	БЕГ «ЗМЕЙКОЙ» ОТ ОДНОЙ СТОРОНЫ ПЛОЩАДКИ К ДРУГОЙ	+	+	+																	
7	СЕМЯЩИЙ БЕГ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ	+	+	+																	
8	НЕПРЕРЫВНЫЙ БЕГ 1,5-2 МИН							+	+	+											
9	БЕГ СО СРЕДНЕЙ СКОРОСТЬЮ 60 М							+	+	+											
10	БЕГ В ЧЕРЕДОВАНИИ С ХОДЬБОЙ 120-150 М (2-3 РАЗА)							+	+	+											
11	БЕГ МЕДЛЕННЫЙ ДО 320 М ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ												+	+	+						
12	БЕГ БЫСТРЫЙ 10 М (3-4 РАЗА) С ПЕРЕРЫВАМИ												+	+	+	+	+	+			
13	БЕГ СО СРЕДНЕЙ СКОРОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 200 М												+	+	+						
14	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ (3x10 М)																	+	+	+	
УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ																					
1	ПОДПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ НА МЕСТЕ	+	+	+																	
2	ПОДПРЫГИВАНИЕ (НОГИ СКРЕСТНО-НОГИ ВРОЗЬ)	+	+	+																	
3	ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД НА 3-4 М	+	+	+																	
4	ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ ЧЕРЕЗ 5-6 ПРЕДМЕТОВ ВЫСОТОЙ 15-20 СМ	+	+	+																	
5	ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ БОКОМ ЧЕРЕЗ НЕВЫСОКИЕ ПРЕДМЕТЫ							+	+	+											
6	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (50-60 СМ)							+	+	+											
7	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (80-100 СМ)							+	+	+	+	+	+								
8	ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С ПРЯМОГО РАЗБЕГА (30-40 СМ)							+	+	+	+	+	+								
9	ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С БОКОВОГО РАЗБЕГА							+	+	+	+	+	+								
10	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ СКАКАЛКУ	+	+	+														+	+	+	
11	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НЕПОДВИЖНУЮ ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ	+	+	+									+	+	+						
12	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КАЧАЮЩУЮСЯ ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ							+	+	+								+	+	+	
13	ПРЫЖКИ НА ВОЗВЫШЕНИЕ ДО 20 СМ												+	+	+						
14	ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ С ВЫСОТЫ 30 СМ В ОБОЗНАЧЕННОЕ МЕСТО												+	+	+						
15	ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ																		+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ																					

1	БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВЛЯ РУКАМИ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ ПОДРЯД	+	+	+															
2	БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ НЕ МЕНЕЕ 4-6 РАЗ ПОДРЯД	+	+	+															
3	ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ ОДНОЙ РУКИ В ДРУГУЮ	+	+	+															
4	ПОДБРАСЫВАНИЕ И ЛОВЛЯ МЯЧА С ХЛОПКАМИ	+	+	+															
5	ОТБИВАНИЕ МЯЧА О ЗЕМЛЮ НА МЕСТЕ (10 РАЗ ПОДРЯД) И ПРОДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД ШАГОМ (5-6 м)	+	+	+															
6	ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ И ЛОВЛЯ МЯЧА ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ	+	+	+															
7	НАБРАСЫВАНИЕ МЯЧА НА КОЛЬЦЕБРОС РАССТОЯНИЕ 1-1,5 м)							+	+	+									
8	МЕТАНИЕ В ДВИЖУЩУЮСЯ ЦЕЛЬ							+	+	+						+	+	+	
9	ПРОКАТЫВАНИЕ НАБИВНЫХ МЯЧЕЙ (1 кг)									+	+	+							
10	МЕТАНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ И ВЕРТИКАЛЬНУЮ ЦЕЛИ (ЦЕНТР МИШЕНИ НА ВЫСОТЕ 2 м) С РАССТОЯНИЯ 3-4 м С МЕСТА И С РАЗБЕГА, ВДАЛЬ										+	+	+	+	+	+	+		
11	ЗАБРАСЫВАНИЕ МЯЧА В КОЛЬЦО																+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНЬЕ																			
1	ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ 3-4 м, ТОЛКАЯ ГОЛОВОЙ МЯЧ	+	+	+															
2	ПЕРЕПОЛЗАНИЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ПРЕДМЕТОВ ПОДРЯД	+	+	+															
3	ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ «ЗМЕЙКОЙ» МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ	+	+	+															
4	ПОЛЗАНИЕ НАЗАД	+	+	+															
5	ПОПЫТКИ ЛАЗАНЬЯ ПО КАНАТУ (ШУСТУ)	+	+	+	+	+	+												
6	ЧЕРЕДОВАНИЕ ПОЛЗАНИЯ С ДРУГИМИ ВИДАМИ ДВИЖЕНИЯ							+	+	+	+	+	+						
7	ПЕРЕЛАЗАНИЕ ЧЕРЕЗ ВЕРХ СТРЕМЯНКИ										+	+	+						
8	ПОЛЗАНИЕ ПО-ПЛАСТУНСКИ										+	+	+						
9	ЛАЗАНЬЕ ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ										+	+	+	+	+	+			
10	ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ										+	+	+	+	+	+			
11	ЛАЗАНЬЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ, РИТМИЧНО МЕНЯЯ ТЕМП																+	+	+
12	ПОЛЗАНИЕ ПО СКАМЕЙКЕ, БРЕВНУ										+	+	+						
УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ																			
1	ХОДЬБА ПО ОГРАНИЧЕННОЙ ПОВЕРХНОСТИ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ (ПРЯМО, ПО КРУГУ, ЗИГЗАГОБРАЗНО)	+	+	+															
2	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ В СТОРОН, БОКОМ	+	+	+															

3	ХОДЬБА (МЕШОЧЕК С ПЕСКОМ НА ГОЛОВЕ), ПРИСТАВЛЯЯ ПЯТКУ НОГГИ К НОСКУ ДРУГОЙ (ПРЯМО, ПО КРУГУ, ЗИГЗАГООБРАЗНО)					+	+	+																		
4	ХОДЬБА ПО НАКЛОННОЙ ДОСКЕ ПРЯМО И БОКОМ					+	+	+																		
5	ВБЕГАНИЕ И СБЕГАНИЕ ПО НАКЛОННОЙ ДОСКЕ НА НОСКАХ					+	+	+																		
6	ХОДЬБА ПО СКАМЕЙКЕ С ПЕРЕШАГИВАНИЕМ НАБИВНЫХ МЯЧЕЙ, ПРИСЕДАЯ НА СЕРЕДИНЕ, РАСКЛАДЫВАНИЕМ И СБОРОМ МЕШОЧКОВ С ПЕСКОМ, ПРОКАТЫВАНИЕМ ПЕРЕД СОБОЙ МЯЧЕЙ ДВУМЯ РУКАМИ					+	+	+																		
7	СТОЙКА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ С ПОДЪЕМОМ НА НОСКИ И ОПУСКАНИЕМ НА ВСЮ СТОПУ																					+	+	+		
8	СТОЙКА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ С ПОВОРОТОМ КРУГОМ																						+	+	+	
9	СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ (ВТОРАЯ ОТВЕДЕНА НАЗАД, РУКИ В СТОРОНЫ, ВВЕРХ)																						+	+	+	
10	«Ласточка»																						+	+	+	
ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР																										
1	БАСКЕТБОЛ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	БАДМИНТОН	+	+	+																		+	+	+		
3	ФУТБОЛ	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	ХОККЕЙ																						+	+	+	
СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ																										
1	КАТАНИЕ НА САНКАХ																						+	+	+	
2	КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ	+	+	+																			+	+	+	
3	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ																							+	+	+
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ																										
1	ИГРЫ С БЕГОМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3	ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	ИГРЫ С МЕТАНИЕМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
6	ИГРЫ НА ЛЫЖАХ																						+	+	+	
7	ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ																										
1	СТАРАТЬСЯ ВЫРАЗИТЬ В ДВИЖЕНИИ ХАРАКТЕР МУЗЫКИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	НАЧИНАТЬ И ЗАКАНЧИВАТЬ ДВИЖЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С МУЗЫКАЛЬНОЙ ФОРМОЙ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3	ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗНАКОМЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ																										

1	ЗАМЕНЯЮЩИЕ АППАРАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СХОД. КОСОГЛАЗИИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РАСХ. КОСОГЛАЗИИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТЕРЕОСКОПИЧЕСКОГО И ГЛУБИННОГО ЗРЕНИЯ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	ПОВЫШАЮЩИЕ РЕФЛЕКС ФИКСАЦИИ И ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ЦЕНТРА №2
НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ IV ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

№п	УПРАЖНЕНИЯ	КВАРТАЛ, МЕСЯЦ												
		I			II			III			IV			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ НИХ														
1	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ														
1	ПОСТОРЕННИЕ В КОЛОННУ, ШЕРЕНГУ, В ДВЕ КОЛОННЫ, ПАРАМИ, В ДВА И БОЛЕЕ КРУГОВ	+	+	+	+			+	+	+	+			
2	ПОВОРОТЫ НАЛЕВО, НАПРАВО ПЕРЕСТУПАНИЕМ	+	+	+	+			+	+	+	+			
3	РАВНЕНИЕ В КОЛОННЕ В ЗАТЪЛОК, В ШЕРЕНГЕ – ПО ЛИНИИ, НОСКАМ	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	
4	РАЗМЫКАНИЕ В КОЛОННЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ ВПЕРЕД	+	+	+				+	+	+	+	+	+	
5	РАЗМЫКАНИЕ В ШЕРЕНГЕ И В КРУГУ – НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ														
1	ХОДЬБА РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ: В ПОЛУПРИСЕДЕ, ПЕРЕКАТОМ С ПЯТКИ НА НОСОК	+	+	+				+	+	+				
2	ХОДЬБА С ИЗМЕНЕНИЕМ ПОЛОЖЕНИЯ РУК ВВЕРХ, ВПЕРЕД, В СТОРОНУ С ХЛОПКАМИ				+	+	+							
3	ХОДЬБА НА НОСКАХ, РУКИ ЗА ГОЛОВУ				+	+	+							
4	ХОДЬБА ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ В ОДНУ И ДРУГУЮ СТОРОНУ	+	+	+								+	+	+
5	ХОДЬБА С ПОВОРОТАМИ ПО СИГНАЛУ	+	+	+				+	+	+				

6	ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ПАРАМИ, ПО КРУГУ, НЕ ДЕРЖАТЬ ЗА РУКИ									+	+	+											
7	ХОДЬБА 3-4 м С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ																		+	+	+		
УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ																							
1	БЕГ НА НОСКАХ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕНЕЙ	+	+	+																+	+	+	
2	БЕГ МЕЛКИМ И ШИРОКИМ ШАГОМ	+	+	+																	+	+	+
3	БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ	+	+	+																	+	+	+
4	БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ И ПАРАМИ С ПЕРЕСТРОЕНИЕМ ПО СИГНАЛУ, С ИЗМЕНЕНИЕМ ТЕМПА	+	+	+																	+	+	+
5	БЕГ «ЗМЕЙКОЙ» МЕЖДУ РАССТАВЛЕННЫМИ В ОДНУ ЛИНИЮ ПРЕДМЕТАМИ	+	+	+																	+	+	+
6	БЕГ «ЗМЕЙКОЙ» ОТ ОДНОЙ СТОРОНЫ ПЛОЩАДКИ К ДРУГОЙ	+	+	+																	+	+	+
7	СЕМЯЩИЙ БЕГ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ	+	+	+																	+	+	+
8	НЕПРЕРЫВНЫЙ БЕГ 1,5-2 МИН									+	+	+											
9	БЕГ СО СРЕДНЕЙ СКОРОСТЬЮ 60 м									+	+	+											
10	БЕГ В ЧЕРЕДОВАНИИ С ХОДЬБОЙ 120-150 м (2-3 РАЗА)									+	+	+											
11	БЕГ МЕДЛЕННЫЙ ДО 320 м ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ																				+	+	+
12	БЕГ БЫСТРЫЙ 10 м (3-4 РАЗА) С ПЕРЕРЫВАМИ																				+	+	+
13	БЕГ СО СРЕДНЕЙ СКОРОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 200 м																				+	+	+
14	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ (3x10 м)																				+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ																							
1	ПОДПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ НА МЕСТЕ	+	+	+																	+	+	+
2	ПОДПРЫГИВАНИЕ (НОГИ СКРЕСТНО-НОГИ ВРОЗЬ)	+	+	+																	+	+	+
3	ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД НА 3-4 м	+	+	+																	+	+	+
4	ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ ЧЕРЕЗ 5-6 ПРЕДМЕТОВ ВЫСОТОЙ 15-20 см	+	+	+																			
5	ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ НА ДВУХ НОГАХ БОКОМ ЧЕРЕЗ НЕВЫСОКИЕ ПРЕДМЕТЫ									+	+	+											
6	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (50-60 см)									+	+	+											
7	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (80-100 см)									+	+	+	+	+	+								
8	ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С ПРЯМОГО РАЗБЕГА (30-40 см)									+	+	+	+	+	+								
9	ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С БОКОВОГО РАЗБЕГА									+	+	+	+	+	+								
10	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ СКАКАЛКУ	+	+	+																	+	+	+
11	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НЕПОДВИЖНУЮ ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ	+	+	+																	+	+	+

12	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КАЧАЮЩУЮСЯ ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ					+	+	+									+	+	+		
13	ПРЫЖКИ НА ВОЗВЫШЕНИЕ ДО 20 СМ									+	+	+									
14	ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ С ВЫСОТЫ 30 СМ В ОБОЗНАЧЕННОЕ МЕСТО									+	+	+									
15	ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ																	+	+	+	
УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ																					
1	БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВЛЯ РУКАМИ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ ПОДРЯД	+	+	+																	
2	БРОСАНИЕ МЯЧА ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ НЕ МЕНЕЕ 4-6 РАЗ ПОДРЯД	+	+	+																	
3	ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ ОДНОЙ РУКИ В ДРУГУЮ	+	+	+																	
4	ПОДБРАСЫВАНИЕ И ЛОВЛЯ МЯЧА С ХЛОПКАМИ	+	+	+																	
5	ОТБИВАНИЕ МЯЧА О ЗЕМЛЮ НА МЕСТЕ (10 РАЗ ПОДРЯД) И ПРОДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД ШАГОМ (5-6 М)	+	+	+																	
6	ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ И ЛОВЛЯ МЯЧА ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ	+	+	+																	
7	НАБРАСЫВАНИЕ МЯЧА НА КОЛЬЦЕБРОС РАССТОЯНИЕ 1-1,5 М)							+	+	+											
8	МЕТАНИЕ В ДВИЖУЩУЮСЯ ЦЕЛЬ							+	+	+								+	+	+	
9	ПРОКАТЫВАНИЕ НАБИВНЫХ МЯЧЕЙ (1 КГ)										+	+	+								
10	МЕТАНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ И ВЕРТИКАЛЬНУЮ ЦЕЛИ (ЦЕНТР МИШЕНИ НА ВЫСОТЕ 2 М) С РАССТОЯНИЯ 3-4 М С МЕСТА И С РАЗБЕГА, ВДАЛЬ										+	+	+					+	+	+	
11	ЗАБРАСЫВАНИЕ МЯЧА В КОЛЬЦО																		+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ, ЛАЗАНИЕ																					
1	ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ 3-4 М, ТОЛКАЯ ГОЛОВОЙ МЯЧ	+	+	+																	
2	ПЕРЕПОЛЗАНИЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ПРЕДМЕТОВ ПОДРЯД	+	+	+																	
3	ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ «ЗМЕЙКОЙ» МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ	+	+	+																	
4	ПОЛЗАНИЕ НАЗАД	+	+	+																	
5	ПОПЫТКИ ЛАЗАНИЯ ПО КАНАТУ (ШУСТУ)	+	+	+	+	+	+														
6	ЧЕРЕДОВАНИЕ ПОЛЗАНИЯ С ДРУГИМИ ВИДАМИ ДВИЖЕНИЯ							+	+	+	+	+	+								
7	ПЕРЕЛАЗАНИЕ ЧЕРЕЗ ВЕРХ СТРЕМЯНКИ										+	+	+								
8	ПОЛЗАНИЕ ПО-ПЛАСТУНСКИ										+	+	+								
9	ЛАЗАНИЕ ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ										+	+	+	+	+	+					
10	ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ										+	+	+	+	+	+					
11	ЛАЗАНИЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ, РИТМИЧНО МЕНЯЯ ТЕМП																		+	+	+
12	ПОЛЗАНИЕ ПО СКАМЕЙКЕ, БРЕВНУ							+	+	+											

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ												
1	ХОДЬБА ПО ОГРАНИЧЕННОЙ ПОВЕРХНОСТИ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ (ПРЯМО, ПО КРУГУ, ЗИГЗАГОБРАЗНО)	+	+	+					+	+	+	
2	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ В СТОРОН, БОКОМ	+	+	+					+	+	+	
3	ХОДЬБА (МЕШОЧЕК С ПЕСКОМ НА ГОЛОВЕ), ПРИСТАВЛЯЯ ПЯТКУ НОГГИ К НОСКУ ДРУГОЙ (ПРЯМО, ПО КРУГУ, ЗИГЗАГОБРАЗНО)				+	+	+				+	+
4	ХОДЬБА ПО НАКЛОННОЙ ДОСКЕ ПРЯМО И БОКОМ				+	+	+				+	+
5	ВБЕГАНИЕ И СБЕГАНИЕ ПО НАКЛОННОЙ ДОСКЕ НА НОСКАХ				+	+	+				+	+
6	ХОДЬБА ПО СКАМЕЙКЕ С ПЕРЕШАГИВАНИЕМ НАБИВНЫХ МЯЧЕЙ, ПРИСЕДАЯ НА СЕРЕДИНЕ, РАСКЛАДЫВАНИЕМ И СБОРОМ МЕШОЧКОВ С ПЕСКОМ, ПРОКАТЫВАНИЕМ ПЕРЕД СОБОЙ МЯЧЕЙ ДВУМЯ РУКАМИ				+	+	+					
7	СТОЙКА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ С ПОДЪЕМОМ НА НОСКИ И ОПУСКАНИЕМ НА ВСЮ СТОПУ				+	+	+				+	+
8	СТОЙКА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ С ПОВОРОТОМ КРУГОМ				+	+	+				+	+
9	СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ (ВТОРАЯ ОТВЕДЕНА НАЗАД, РУКИ В СТОРОНЫ, ВВЕРХ)				+	+	+				+	+
10	«Ласточка»				+	+	+				+	+
ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР												
1	БАСКЕТБОЛ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	БАДМИНТОН	+	+	+							+	+
3	ФУТБОЛ	+	+	+				+	+	+	+	+
4	ХОККЕЙ				+	+	+					
СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ												
1	КАТАНИЕ НА САНКАХ				+	+	+					
2	КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ	+	+	+				+	+	+	+	+
3	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ				+	+	+					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ												
1	ИГРЫ С БЕГОМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	ИГРЫ С МЕТАНИЕМ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	ИГРЫ НА ЛЫЖАХ				+	+	+					
7	ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ												
1	СТАРАТЬСЯ ВЫРАЗИТЬ В ДВИЖЕНИИ ХАРАКТЕР МУЗЫКИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2	Начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкальной формой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Использовать знакомые танцевальные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ													
1	Заменяющие аппаратное лечение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Используемые при сходящей косоглазии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Используемые при расходящей косоглазии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Для развития стереоскопического и глубинного зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Повышающие рефлекс фиксации и остроту зрения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА центра №2 на 2016-2017 учебный год

м е с я ц	Учебно-методическая работа	Работа с воспитателями, мед.персоналом	Массовая физкультурно-оздоровительная работа
с е н т я б р ь	Обработать данные мед. осмотра, оформить листы здоровья. Провести диагностику физической подготовленности детей. На основании этого составить перспективный и календарный план работы.	Составление индивидуальных маршрутов детей, заполнение индивидуальных карт-допусков к занятиям (с врачом). Провести консультацию для воспитателей на тему: «Формирование активности и организация двигательного режима в центре».	Музыкально-спортивный праздник «День знаний».
о к т я б р ь	Подобрать комплексы общеразвивающих упражнений для всех возрастных групп. Составить календарный план активного отдыха детей. Проработать методическую литературу.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях (в течение года). Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА. Консультация с воспитателями: «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников».	День здоровья, подвижные игры на прогулках.
н о я б р ь	Подобрать комплексы утренней гимнастики и после сна для всех возрастных групп. Работа над программой по игровой коррекционной направленности. Посещение научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов»	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием гимнастики утренней и после сна (в течение года). Спортивный праздник для сотрудников (эстафеты с обручем). Консультация с воспитателями: «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания»	Проведение открытого занятия. Проведение осеннего физкультурного праздника «Веселая карусель»

д е к а б р ь	Анализ диагностических данных, составление плана работы с детьми, у которых показатели ОВД ниже среднего уровня. В целях самообразования изучить основные виды круговой тренировки в подготовительной группе.	Проводить закалывающие мероприятия. Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег на воздухе. Консультация для воспитателей «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры».	Досуг «Поезд из Ромашково», мл.гр. Досуг «Сказочная история» ср.гр. Новогодний праздник.
я н в а р ь	Составление и обсуждение плана организации зимних спортивных игр, изготовление пособий, атрибутов. Подготовка к участию в конкурсе «Созвездие» в этапе народный и эстрадный танец.	Подготовка участка и атрибутов для игр (воспитатель, пом.воспитателя), семинар «Валеологическое воспитание в системе оздоровительной работы с детьми»	Досуг «Необычные встречи с стране Игрыйка» подг.гр.
ф е в р а л ь	Посещение курсов повышения квалификации. Проведение зимнего праздника.	Составление игр-викторин на тему «мир движений». Консультация для воспитателей «Развивающая пальчиковая гимнастика для детей».	Проведение зимнего праздника «Масленица». Участие в конкурсе «Созвездие».
м а р т	Подготовка к участию в конкурсе «Созвездие» в этапе театр, слово.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА. Подбор необходимого инвентаря и костюмов для участия в конкурсе. Консультация «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе».	Досуг «Удивительное путешествие»мл.гр. Досуг «Кто на свете всех быстрее» ст.гр

а п р е л ь	Оформление наглядного материала по ФК, изготовление пособий для уличных занятий.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием гимнастики утренней и после сна (в течение года). Консультация для воспитателей «Азбука безопасного падения».	Организация проведения праздника «Озорной мяч». Участие в конкурсе «Созвездие» «Город Изумрудный».
м а й	Подготовка и анализ документации по диагностике. Провести диагностику физической подготовленности детей. Анализ физкультурно-оздоровительной работы за учебный год	Совместная работа на диагностических занятиях. Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях (в течение года).	Досуг «Веселые старты». Подвижные игры на воздухе.

Программы:

- Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью** /Под ред. Баряевой Л.Б., Гаврилушкиной О.П., Зарина А., Соколовой Н.Д. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.; КАРО, 2007.
- Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью»** /Под ред. Л.Б. Баряевой, О.П. Гаврилушкиной, А. Зарина, Н.Д. Соколовой-2-е изд., перераб. и доп.– СПб.; КАРО, 2007.
- Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду** /Под ред. Л.И. Плаксиной–Москва «Город», 1999
- Методические рекомендации к «Программе детского сада. Коррекционная работа в детском саду** /Под ред. Л.И. Плаксиной–Москва «Город», 1999
- Программа воспитания обучения в детском саду От рождения до школы** /Под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой.–2-е изд., испр. и доп.–М.: Мозаика-Синтез, 2011
- Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду»** /Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.–2-е изд., испр. и доп.–М.: Мозаика-Синтез, 2005.
- Парциальные программы и технологии:*
- Ростомашвили Л.Н. **Физические упражнения для детей с нарушением зрения (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей)**. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001.
- Сековец Л.С. **Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения**. – Н.Новгород, Изд. Ю.А. Николаев, 2001.
- Лечебная физическая культура: Справочник**/Под ред. проф. В.А. Елифанова. – М.: Медицина, 2004.
- Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.