

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»)
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

Апрель

31 неделя

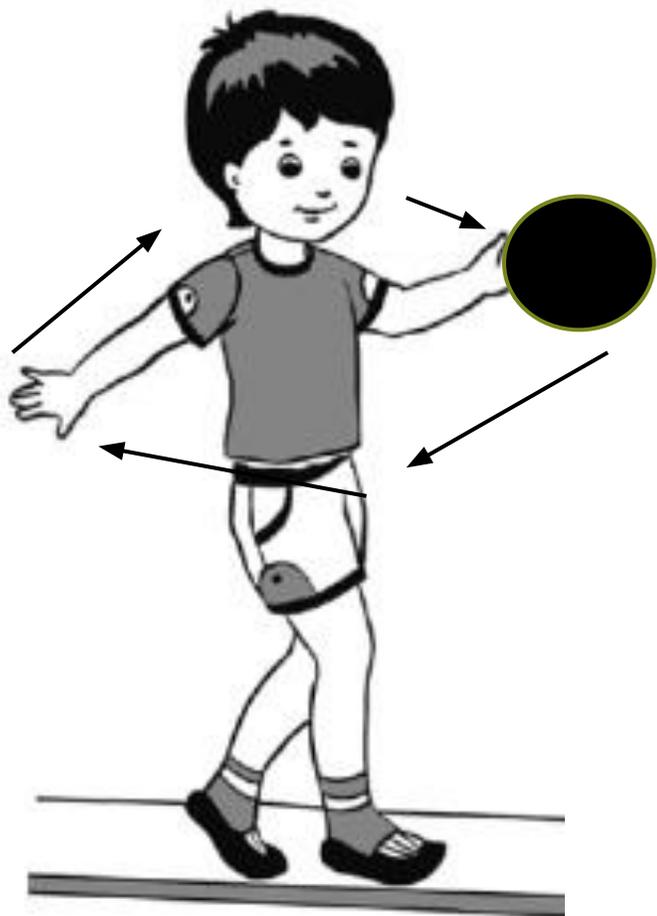
Тематическая неделя «Космос»

Период с 10.04.20 по 16.04.20

1 занятие

Упражнение № 1

Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.



1 занятие

Упражнение № 2

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние , дистанция 10 м.

При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.



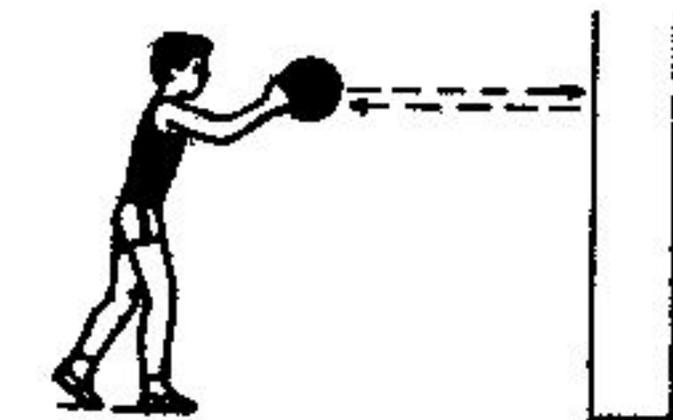
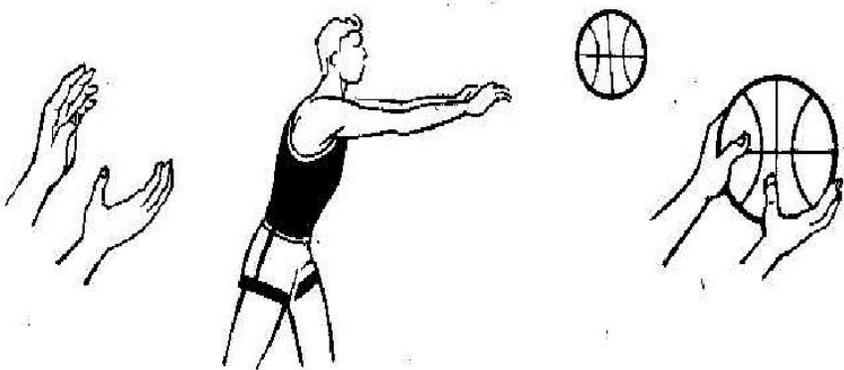
1 занятие

Упражнение № 3

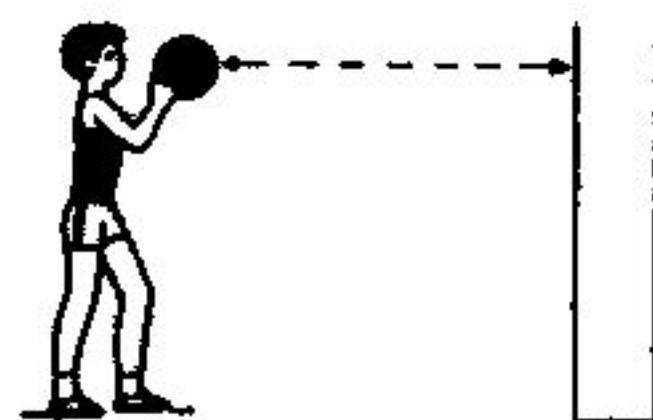
Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.

<https://www.youtube.com/watch?v=MJjPpsUKDIM>

**Положение рук и кистей при
ловли мяча**



*Броски мяча двумя руками
от груди в стену*



*Броски мяча одной рукой
от груди в стену*

Подвижная игра «Вышибалы» (НРК)

Игроки делятся на две команды: вышибающих и водящих.

Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии, ближе которых им нельзя подходить друг к другу - чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.

Команда водящих находится посередине вышибал.

Вышибалы стараются вышибить водящих с помощью мяча.

Выбитый выходит и ждет окончания игры.

Когда остается последний водящий - он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и начинается все с начала. Иначе команды меняются местами.

- <https://www.youtube.com/watch?v=WEdsbvGduMc>