

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

**Апрель**

**32 неделя**

**Тематическая неделя «Животные нашей планеты»**

---

**Период с 17.04.20 по 23.04.20**

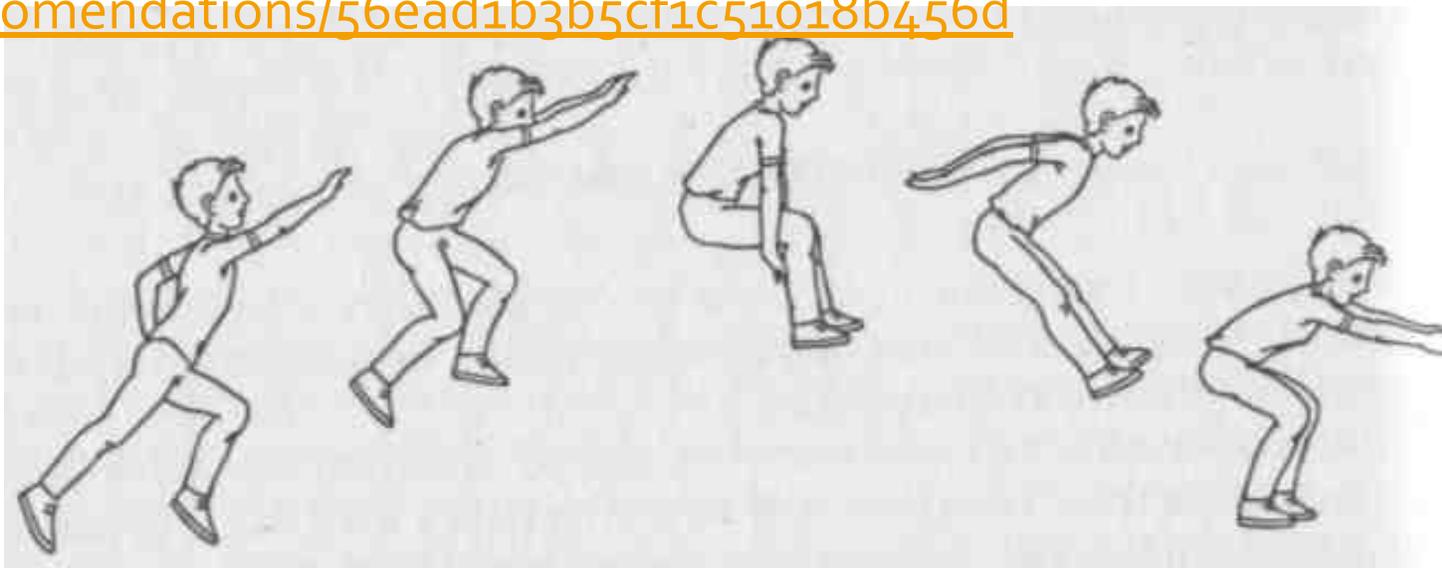
# 1 занятие

## Упражнение № 1

Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

Выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—6 м. Отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

<https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d>



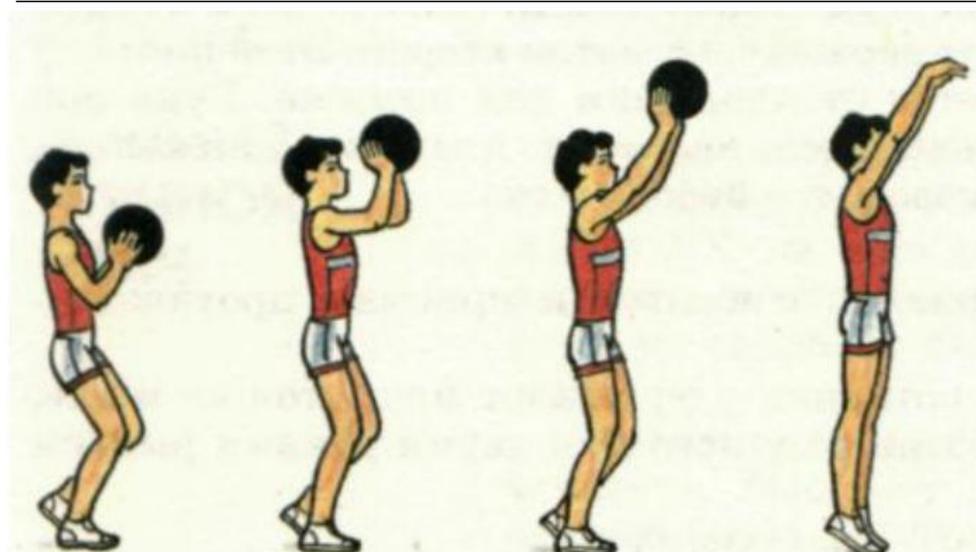
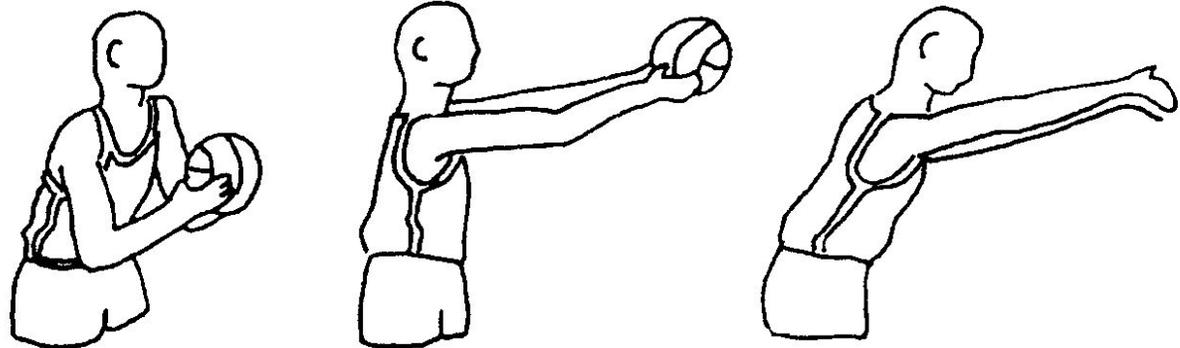
# 1 занятие

## Упражнение № 2

Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

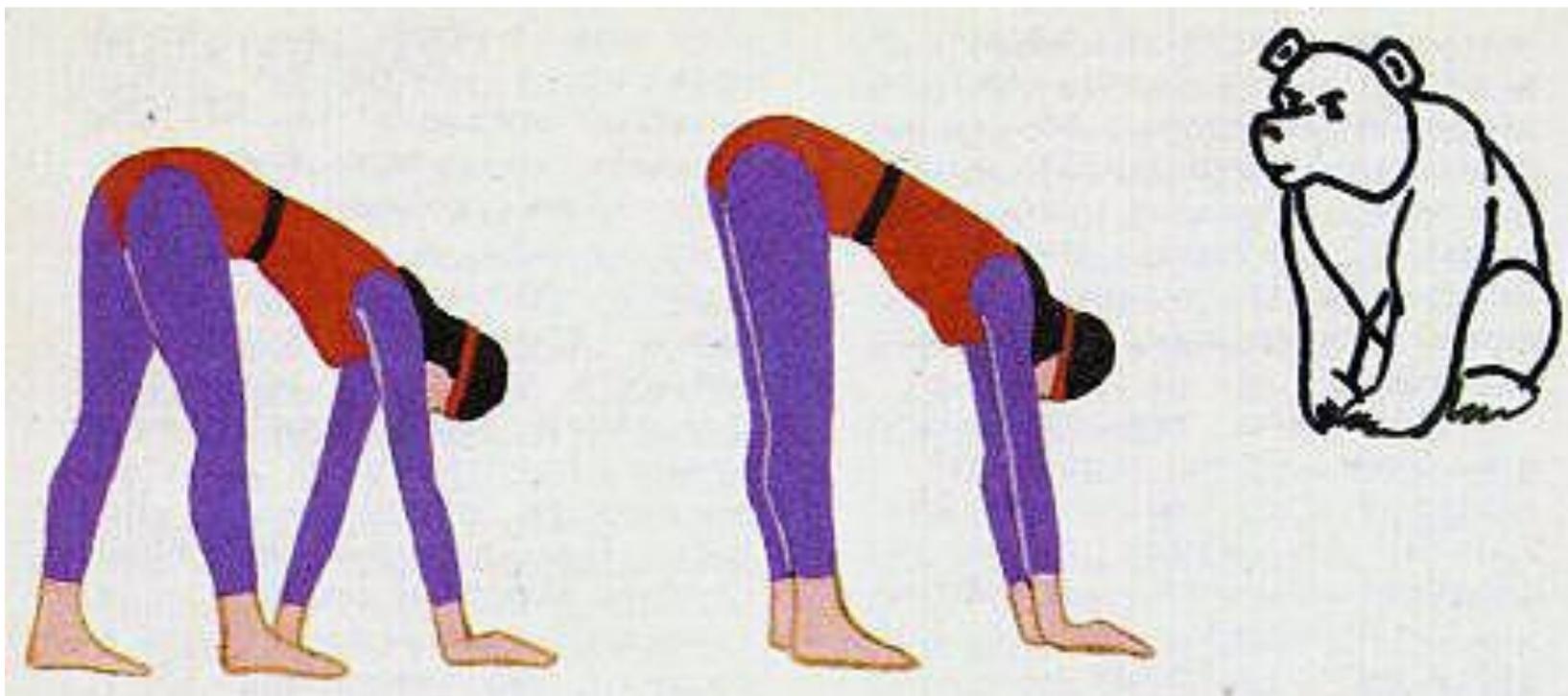
- <https://ok.ru/video/4615767496>



## 1 занятие Упражнение № 3

Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

Исходная позиция – упор на ладони рук и носочки ног, ноги согнуты в коленях, ягодицы подняты вверх. Движение вперед осуществляется путем перемещения вперед руки и стопы противоположной ноги.



## Подвижная игра «Кольцеброс» (НРК)

**Цель:** Развивать точность броска, умение попадать в цель.

**Атрибуты:** Кольца (15-20 см), палочки (30-40 см длиной), подставки в виде треугольника или квадрата.

### **Содержание:**

Игра состоит в набрасывании колец правой и левой рукой на палочки 30-40 см длиной, укрепленные вертикально на подставке в виде квадрата, треугольника. Задание заключается в том, чтобы с заданного расстояния набросить как можно большее количество колец (из 3-5). В игре одновременно участвуют 2-3 ребенка. Они по очереди набрасывают одинаковое количество колец, подсчитывая кто сколько набросил.