

**Планирование физкультурных занятий
(в условиях дистанционного обучения дошкольников)
в подготовительной к школе группе
на период с 12.05 по 15.05
Составитель: Федоров Н.В.**

Занятие 2 - 1

Вводная часть	Построение	В колонну по одному
	Ходьба	ходьба на носках, руки вытянуты вверх; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки на коленях; ходьба в полный присед, руки на коленях; с высоким подниманием колен, руки на поясе)
	Бег	С за хлестом голени; с высоким подниманием колен; приставным шагом; с изменением направления.
	Ходьба	Ходьба, восстановление дыхания.
Основная часть	Упражнения общеразвивающего воздействия	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 – мяч вверх; 2-мяч за голову; 3-мяч вверх; 4- исходное положение. (6 раз) 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1-мяч вверх 2- наклон вправо 3- выпрямиться 4- исходное положение (8 раз) 3. И.п. основная стойка мяч вниз. 1-2- присесть, мяч вперед; 3-4- исходное положение (6 раз) 4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1- мяч вверх 2- наклон в низ, прокатить мяч от одной ноги до другой; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 –и.п. (6-7 раз). 5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо затем влево.
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.
	Подвижная игра	«Горелки» https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-gorelki-s-cel-i-opisaniem-985975.html
Заключительная часть	Выводы	Ходьба в колонне по одному.

Занятие 2-2

Вводная часть	Построение	В колонну по одному
	Ходьба	ходьба на носках, руки вытянуты вверх; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки на коленях; ходьба в полный присед, руки на коленях; с высоким подниманием колен, руки на поясе)
	Бег	С за хлестом голени; с высоким подниманием колен; приставным шагом; с изменением направления.
	Ходьба	Ходьба, восстановление дыхания.
Основная часть	Упражнения общеразвивающего воздействия	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 – мяч вверх; 2-мяч за голову; 3-мяч вверх; 4- исходное положение. (6 раз) 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1-мяч вверх 2- наклон вправо 3- выпрямиться 4- исходное положение (8 раз) 3. И.п. основная стойка мяч вниз. 1-2- присесть, мяч вперед; 3-4- исходное положение (6 раз) 4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1- мяч вверх 2- наклон в низ, прокатить мяч от одной ноги до другой; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 –и.п. (6-7 раз). 5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо затем влево.
	Упражнения на развитие ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов) – энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги.
	Подвижная игра	«Горелки» https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-gorelki-s-cel-i-opisaniem-985975.html
Заключительная часть	Выводы	Ходьба в колонне по одному.