

**Дистанционное обучение**  
**Физическое развитие**  
**Декабрь**  
**Старшая группа**

1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить детей ходьбе по шнуру боком приставным шагом</li> <li>- научить детей подскокам на месте на 2-х ногах, с ноги на ногу</li> <li>- упражнения с мячом: бросание мяча друг другу с хлопком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по шнуру положенному по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове</li> <li>- подскоки на месте на 2-х ногах, с ноги на ногу</li> <li>- бросание мяча друг другу с хлопком</li> </ul>
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить правильно ползать с опорой на ладони и колени назад (2-3 метра)</li> <li>- повторение ходьбы со сменой ведущего</li> <li>- ходьба в колонне по одному в чередование с ходьбой по 2-е</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание с опорой на ладони и колени назад (2-3 метра)</li> <li>- ходьба со сменой ведущего, ходьба в колонне по одному в чередование с ходьбой по 2-е</li> </ul>
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отрабатывать навыки ходьбы/бега с захлестом голени назад</li> <li>- отрабатываем навыки бросания мяча друг другу из положения сидя, бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег с захлестом голени назад</li> <li>- бросание мяча друг другу из положения сидя, бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли</li> </ul>
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вырабатываем правильную технику ползания на животе прямо, ползания на животе назад.</li> <li>- учить прыгать в длину с места</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на животе прямо вперед, назад</li> <li>- прыжки в длину с места</li> <li>- прыжки вперед-назад</li> </ul>