

Образовательная область: «Здоровье»  
 Раздел: Физическая культура  
 Старшая группа «Звездочки»

№ п\п	Тема	Цель	Кол-во ОУД
1	Совершенствование навыка ходьбы и бега между двумя линиями в чередовании. Прыжки на месте с поворотом направо, налево	Отслеживание (для диагностики) и совершенствование ранее сформированных физических навыков и умений детей.	1
2	Ознакомление, разучивание способа прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствование ходьбы и бега между двумя линиями	Формирование умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед, сохранять равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями	1
3	Ознакомление и разучивание способа прокатывания мяча двумя руками. Совершенствование навыка прыжков на двух ногах с продвижением вперед	Укрепление здоровья детей играми; формирование в играх физических качеств – ловкости, координации движений	1
4	Ознакомление, разучивание прыжков на двух ногах вверх с места с касанием предмета. Совершенствование катания мяча друг другу	Формированием умения выполнять прыжки вверх с места с касанием предмета, совершенствование навыка катания мяча друг другу	1
5	Совершенствование навыков ползания на четвереньках по прямой и катание мяча друг другу между линиями	Закрепление и совершенствование ранее полученных физических навыков и умений	1
6	Ознакомление, разучивание катания обруча друг другу. Совершенствование прыжков с продвижением вперед, обходя предметы	Развитие физических качеств – координации движения, ловкости, силовых качеств при выполнении упражнений и игр	1
7	Стартовый мониторинг физической подготовленности и	Определение уровня физической подготовленности и сформированности умений и	1

	сформированных умений и навыков детей	навыков детей	
8	Стартовый мониторинг физической подготовленности и сформированных умений и навыков детей	Определение уровня физической подготовленности и сформированности умений и навыков детей	1
9	Стартовый мониторинг физической подготовленности и сформированных умений и навыков детей	Определение уровня физической подготовленности и сформированности умений и навыков детей	1
10	Разучивание способа подлезания под шнур ,правым и левым боком вперед. Совершенствование навыка прокатывания мяча друг другу из положения – стойка на коленях	Формирование физических навыков и умений (прокатывать мяч друг другу из положения «стойка на коленях», подлезания под шнур правым и левым боком вперед)	1
11	Ознакомление, разучивание способа бросания мяча вверх и ловля его двумя руками. Совершенствование подлезания под дугу	Формирование умения бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ползать под дугу в группировке, прыгать на двух ногах между кубиками (соревновательное упражнение)	1
12	Ознакомление, разучивание способа катания на самокате. Совершенствование бросков мяча вверх и ловли его двумя руками	Укрепление здоровья детей играми, совершенствование основных видов движения	1
13	Ознакомление, разучивание ходьбы по гимнастической скамейке. Совершенствование прыжков на двух ногах с продвижением вперед	Формирование умения держать равновесие при ходьбе по скамейке, прыгать на двух ногах с продвижением вперед	1
14	Совершенствование умения ходьбы по гимнастической скамейке и навыка прыжков на двух ногах с перепрыгиванием через шнур	Формирование умения держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать на двух ногах с перепрыгиванием через предмет	1

15	Разучивание способа перебрасывания мяча через сетку. Совершенствование прыжков на двух ногах до предмета	Развитие физических способности детей через игровые упражнения	1
16	Ознакомление и разучивание техники выполнения прыжков на двух ногах в длину с места. Совершенствование навыка прокатывания мяча друг другу	Формирование точности движения, прыгучести и силовых качеств при выполнении физических упражнений	1
17	Совершенствование умения прокатывать мяч между предметами, выполнять прыжки в длину с места на двух ногах	Совершенствование и закрепление физических умений и навыков: прокатывания мяча между предметами, прыжки в длину с места	1
18	Ознакомление, разучивание способа бросания мяча вверх и ловли его двумя руками. Совершенствование навыка катания на самокате. Игра - эстафета	Развитие физической активности детей спортивными и игровыми упражнениями	1
19	Разучивание способа подлезания под шнур правым и левым боком вперед. Совершенствовать прокатывание мяча в прямом направлении	Формирование умения подлезать под шнур правым и левым боком вперед. Совершенствование навыка прокатывать мяч в прямом направлении	1
20	Ознакомление со способом подлезания под шнур боком. Совершенствование навыка бросания и ловли мяча. Закрепление умения выполнять прыжки на двух ногах через линии	Развитие физических навыков и умений детей через упражнения с прыжками, с мячом, лазание под шнур боком	1
21	Разучивание способа катания мячей друг другу. Совершенствование прыжков по узкой дорожке.	Развитие двигательной активности детей играми и упражнениями, вызывать интерес к занятиям.	1
22	Ознакомление, разучивание способа подлезания под 3-4 дуги. Разучивание ходьбы	Совершенствование техники подлезания под 3-4 дуги, ходьбы по доске с	1

	по доске с перешагиванием через кубики. Совершенствование навыка прыжков на двух ногах между набивными мячами	перешагиванием через кубики.	
23	Совершенствование умения катать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур в группировке	Совершенствование техники катания мяча в прямом направлении и умения группироваться при подлезании под шнур в группировке	1
24	Разучивание техники катания на трехколесном велосипеде и броска мяча в корзину	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, разучивание техники броска мяча в корзину и способа катания на трехколесном велосипеде	1
25	Разучивание техники прыжков на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. Совершенствование навыка ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	Формирование навыка прыжков между кубиками и ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	1
26	Совершенствование навыка ходьбы по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и навыка прыжков на двух ногах через 5-6 линий	Совершенствование техники ходьбы по гимнастической скамейке и прыжков на двух ногах	1
27	Ознакомление со способом перебрасывания мяча двумя руками из-за головы через препятствия. Совершенствование навыка катания на велосипеде и самокате	Формирование физических навыков и умений через спортивные и игровые упражнения на свежем воздухе	1
28	Ознакомление, разучивание техники прокатывания мяча друг другу. Совершенствование и закрепление навыка	Формирование устойчивого навыка прокатывания мяча друг другу из положения «стойка на коленях», совершенствование умения	1

	прыжков на двух ногах через несколько шнуров	прыгать на двух ногах через несколько шнуров подряд	
29	Разучивание способа перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу. Совершенствование и закрепление навыка прыжков на двух ногах с продвижением вперед	Формирование умения перебрасывать мяч друг другу способом «двумя руками снизу», совершенствование навыка прыжков на двух ногах	1
30	Разучивание прыжков с продвижением вперед. Совершенствование умения кататься на велосипеде и самокате	Формирование физических навыков и спортивных умений; развитие точности и ловкости, координации движения и силовых качеств	1
31	Разучивание техники броска мяча о пол двумя руками	Формирование навыка броска мяча о пол и ловля его, закрепление умения ползать с опорой на ладони и колени	1
32	Разучивание способа ползания в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. Совершенствование навыка броска мяча о пол двумя руками	Освоение приема ползания в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни; совершенствование навыка броска мяча об пол двумя руками	1
33	Разучивание передачи мяча рядом стоящему; совершенствование умения выполнять прыжки на двух ногах	Развитие физических навыков и умений детей (ловкости, координации движения, скоростно – силовые качества) в игровых упражнениях на свежем воздухе	1
34	Ознакомление, разучивание ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствование навыка ходьбы по гимнастической скамейке прямо с сохранением равновесия	Ознакомление с техникой ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, совершенствование навыка ходьбы по гимнастической скамейке прямо с сохранением равновесия	1
35	Ознакомление и разучивание способа ходьба по гимнастической скамейке с выполнением	Формирование умения ходить по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Совершенствовать навыка	1

	заданий. Совершенствование навыка ползания по гимнастической скамейке	ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони	
36	Разучивание способа метания мячей на дальность. Совершенствование навыка прыжков на двух ногах с продвижением вперед	Обучение способу метания мячей на дальность, совершенствование навыка прыжков с продвижением вперед	1
37	Разучивание способа ходьбы по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Совершенствование навыка прыжков на двух ногах с перепрыгиванием через бруски	Формирование умения ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, прыгать на двух ногах через бруски	1
38	Разучивание прокатывания мяча между предметами. Совершенствование навыка ходьбы по шнуру, положенному по кругу	Формирование умения прокатывать мяч между предметами, ходить по шнуру, держа равновесие	1
39	Разучивание техники метания снежков на дальность. Обучения катанию на санках	Формирование умения детей играть в подвижные игры	1
40	Разучивание прыжков со скамейки (высота 20 см). совершенствование умения прокатывать мяч между предметами	Формирование навыка прыжков с высоты и умения прокатывать мяч между предметами	1
41	Разучивание прыжков со скамейки (высота 25 см). совершенствование умения прокатывать мяч между предметами, бегать по узкой дорожке	Разучивание способа прыжков со скамейки (высота 25 см), совершенствование умения прокатывать мяч между предметами, выполнять бег по узкой дорожке	1
42	Совершенствование навыка катания на санках	Формирование умения ходить на лыжах ступающим шагом, развивать физические навыки детей, приобщая их к выполнению спортивных упражнений	1

43	Разучивание бросания мяча друг другу снизу и ловля его двумя руками. Совершенствование ползания на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени	Формирование физических навыков и умений в бросании мяча друг другу снизу и ловли его двумя руками, в ползании по прямой с опорой на колени и ладони	1
44	Разучивание перебрасывания мячей друг другу способом «двумя руками из-за головы». Совершенствование ползания на четвереньках по прямой между предметами	Формирование физических навыков и умений в перебрасывании мяча друг другу и ползании по прямой между предметами	1
45	Совершенствование умения метать снежки на дальность	Формирование умения детей метать снежки на дальность	1
46	Разучивание техники ходьбы по прямой линии перешагиванием через предметы. Совершенствование навыка ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Формирование навыка сохранения равновесия при хождении по прямой линии перешагиванием через 2-3 предмета	1
47	Разучивание прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствование навыка ползания по гимнастической скамейке на четвереньках, хождения по гимнастической скамейке с выполнением заданий	Формирование силовых качеств, координации движения и прыгучести при выполнении прыжков с продвижением вперед	1
48	Совершенствование умения метать снежки в цель	Формирование умения детей метать снежки в цель	1
49	Разучивание техники ходьбы по канату. Совершенствование навыка прыжков на двух ногах справа и слева от каната	Формирование чувства равновесия в упражнении ходьбы по канату, силовых качеств и координации движения в прыжках на двух ногах справа и слева от каната	1
50	Разучивание ходьбы по канату «руки за голову».	Умение выполнять хождение по канату «руки за голову»,	1

	Совершенствование навыка прыжков на двух ногах справа и слева от каната. Закрепление бросания мяча вверх и ловля его двумя руками	совершенствование прыжков на двух ногах справа и слева от каната, бросков мяча вверх и ловля его двумя руками	
51	Совершенствование умения метания снежков на дальность	Формирование умения детей метать снежки на дальность	1