

Образовательная область «Здоровье»

Раздел «Физическая культура»

Группа дошкольной подготовки «Пчелка»

№	Тема	Цель	Кол-во ОУД
1	Совершенствование ранее полученных двигательных навыков и умений	Отслеживание и закрепление ранее сформированных физических навыков и умений детей	1
2	Закрепление сформированных ранее двигательных умений и навыков	Отслеживание и совершенствование ранее сформированных двигательных навыков и умений детей	1
3	Совершенствование навыка бега в среднем темпе, техники бросания мяча вверх	Совершенствование ранее сформированных физических навыков и умений; отслеживание уровня умений и навыков детей для диагностики стартового контроля.	1
4	Закрепление ранее сформированных двигательных навыков	Отслеживание уровня ранее сформированных двигательных умений и навыков детей для диагностики стартового контроля	1
5	Контрольно-проверочное занятие (стартовый мониторинг)	Определение уровня физической подготовленности и сформированных умений и навыков детей	1
6	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Развитие у детей двигательной активности и силовых качеств	1
7	Ходение по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	Формирование координации движения и равновесия, совершенствование ловкости и силовых качеств	1
8	Катание на двухколесном велосипеде по «прямой». Спортивные состязания	Совершенствование двигательных навыков и умений, формирование интереса к спортивным упражнениям (катанию на велосипеде)	1
9	Пролезание в обруч	Формирование навыка группировки	1

	бокком в группировке и прыжки между предметами	и пролезания в обруч, умения сохранять равновесие и ловкость при выполнении упражнений	
10	Ходьба по гимнастической скамейке (с переключением на каждый шаг мяча из руки в руку перед собой)	Формирование устойчивого равновесия выполнении упражнений на гимнастической скамейке, совершенствование навыков прыжков и группировки при лазании в обруч	1
11	Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска) стоя в шеренгах	Развитие физических навыков через элементы спортивных игр	1
12	Ведение и перебрасывание мяча	Развитие умения выполнять элементы спортивной игры (баскетбол), совершенствование навыков прыжков через шнуры	1
13	Ведение и отбивание мяча, катание на двухколесном велосипеде по кругу»	Развитие двигательных навыков через элементы спортивных игр	1
14	Переползание через препятствия и прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	Развитие силовых качеств, подвижности и координации движения при выполнении физических упражнений	1
15	Ползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч	Формирование ловкости, координации движения и силовых качеств при выполнении физических упражнений	1
16	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	Формирование умения прицельно метать мячи в горизонтальную цель, развитие глазомера, ловкости и координации движения при выполнении упражнений	1
17	Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом	Формировать навык сохранения устойчивого равновесия при выполнении усложненного задания на гимнастической скамейке	1
18	Катание на велосипеде	Развитие координации движения,	1

	и самокате. Бросание мяча от груди (баскетбольный вариант)	ловкости и силовых качеств через элементы спортивных игр	
19	Пролезание в группировке подряд через три обруча, прыжки с запрыгиванием на возвышение	Развитие ловкости и координации движения, умения группироваться при пролезании через обруч, запрыгивать на возвышение; совершенствование элементов спортивных игр.	1
20	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий	Развитие двигательной активности, ловкости, координации движения через физические упражнения и задания	1
21	Перебрасывание мяча двумя руками снизу, прыжки на правой и левой ноге между предметами	Развитие двигательной активности, ловкости, координации движения через физические упражнения и задания	1
22	Перебрасывание мяча из-за головы, стоя в шеренгах	Формирование физических навыков и умений в бросании мяча (элементы баскетбола), чувства равновесия в выполнении упражнений на скамейке и координации движения в прыжках	1
23	Разучивание элементов футбола и бадминтона	Привитие интереса к спортивным играм	1
24	Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, отбивание мяча правой и левой рукой	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью физических упражнений и подвижных игр	1
25	Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом, ползание на четвереньках, толкая мяч головой	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации движения с помощью физических упражнений и подвижных игр	1
26	Ведение мяча одной рукой в ходьбе, пролезание в обруч с мячом в руках	Совершенствование умения отбивать мяч, пролезать в обруч в группировке, сохранять равновесие при выполнении	1

	в группировке	упражнения на скамейке	
27	Подлезание под дугу в группировке, ходьба на носках между набивными мячами с сохранением равновесия	Совершенствование навыков группировки, лазания, ведения мяча	1
28	Развивающие игры на свежем воздухе	Привитие интереса к спортивным и подвижным играм на свежем воздухе.	1
29	Подлезание под шнур боком, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Развитие навыков группировки, умения сохранять равновесие и прыгать поочередно на двух ногах.	1
30	Ходьба по канату боком с перешагиванием через кубики	Развитие чувства равновесия, координации движения.	1
31	Ходьба по наклонной доске, перепрыгивание на двух ногах через бруски	Формирование скоростносиловых качеств, подвижности, ловкости и координации движения	1
32	Перепрыгивание через шнур справа и слева от него, ходьба по наклонной доске приставным шагом	Формирование двигательной активности, координации движения и ловкости через физические упражнения	1
33	Скольжение по ледяным дорожкам. Национальная игра «Аркан ойын»	Формирование двигательных навыков, чувства равновесия через элементы спортивных игр	1
34	Бросание мяча двумя руками вверх и ловля его, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Формирование навыка бросания мяча вверх и ловля его, развитие координации движения с помощью прыжков с ноги на ногу	1
35	Прокатывание мяча между предметами, ползание на четвереньках между кеглями, толкая головой	Формирование двигательных навыков и координации движения	1

	мяч		
36	Ходьба по ребристой поверхности с сохранением равновесия, ползание по гимнастической скамейке на животе	Развитие чувства равновесия, координации движения, ловкости и силовых качеств	1
37	Ползание на четвереньках с мешочком на спине и хождение по ребристой поверхности с мешочком на голове	Формирование устойчивого равновесия и координации движения	1
38	Скользящий шаг на лыжах, метание снежков в цель	Формирование двигательных навыков, координации движения и меткости через спортивные упражнения и игры на свежем воздухе	1
39	Влезание по гимнастической стенке до верха, бросание мяча о стенку	Формирование скоростно-силовых качеств, меткости и координацию движения	1
40	Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	Развитие двигательных навыков, скоростно- силовых качеств и ловкости.	1
41	Забрасывание мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант). Ходьба и бег по наклонной доске	Развитие меткости, координации движения, скоростных качеств посредством игровых упражнений и элементов спортивных игр	1
42	Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу	Развитие скоростно-силовых качеств, меткости и ловкости	1
43	Хождение на лыжах скользящим шагом, повороты; катание на санках парами»	Развитие умения ходить на лыжах по прямой, совершать повороты; обучение катанию на санках с горки парами	1

44	Прыжки в длину с места, бросание мяча вверх правой, ловля левой рукой	Развитие меткости, ловкости, силовых качеств посредством игровых и элементов спортивных игр	1
----	---	---	---