

Комплексно-тематическое планирование

Образовательная область « Физическая культура » (подготовительная к школе группа)

	Тема недели		Цель	Источник
1-я Неделя сентября	« День знаний»	Занятие 1. 2 ( зал)	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Физическая культура в детском саду. Ав.Л.И.Пензулаева Зан.1 стр 10-11
		Занятие 3 ( улица)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей. Развивать ловкость и глазомер. Точность движений. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Стр 12
2-я Неделя сентября	« Мой дом»	Занятие 4.5 ( зал)	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур. Не задевая его.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 12-14
		Занятие 6 ( улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. В прокатывании друг другу, развивать внимание и быстроту движений,	Стр 15
3-я Неделя сентября	« Урожай»	Занятие 7. 8 ( зал)	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов( ориентир кубик или кегля) развивать ловкость в упражнениях с мячом. Координацию движений в задании на равновесие. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 16-17
		Занятие 9 ( улица)	Упражнять в чередовании ходьба и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча. Ловкость в ходьбе между предметами.	Стр 17
4-я Неделя сентября	« Краски осени»	Занятие 10. 11 ( зал)	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя. В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнур.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 17. 19
		Занятие 12 (улица)	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя. Упражнять в прыжках с мячом. Разучить игру» Круговая лапта»	Стр 19

1-я Неделя октября	« Животный мир»	Занятие 13. 14. ( зал)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 21-23
		Занятие 15 ( улица)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить задание в прыжках	Стр 23
2-я Неделя октября	« Я – человек»	Занятие 16. ** 17. ( зал)	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со ** скамейки, развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 23-25
		Занятие 18 ( улица)	Повторить бег в среднем темпе, ( продолжительность до 1.5 мин) развивать точность броска, упражнять в прыжках	Стр 25
3-я Неделя октября	« Народная культура и традиции»	Занятие 19.20 ( зал)	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча. Ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 25-27
		Занятие 21 ( улица)	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя, развивать точность в упражнении с мячом.	Стр 27
4-я Неделя октября	« Наш быт»	Занятие 22- 12 ( зал)	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 28-29
		Занятие 24 ( улица)	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе, упражнять в прыжках и переброске мяча.	Стр 29

1-я Неделя ноября	« Дружба»	Занятие 25. 26 ( зал)	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату ( или толстому шнуру) упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр30-33
		Занятие 27 ( улица)	Закрепить навык ходьбы. Перешагивая через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Стр 33
2-я Неделя ноября	« Транспорт»	Занятие 28. 29. ( зал)	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу. ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 33-35
		Занятие 30 ( улица)	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Стр 35
3-я Неделя ноября	« Здоровей-ка»	Занятие 31. 32 ( зал)	Упражнять в ходьбе и беге « Змейкой» между предметами, повторить ведение мяча с продвижением вперед, упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр35-37
		Занятие 33 ( улица)	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Стр 37
4-я Неделя ноября	« Кто как готовится к зиме»	Занятие 34. 35 ( зал)	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами. Развивая координацию движений и ловкость. Разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 38-40
		Занятие 36 ( улица)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге. Огибая предметы. Упражнять в выполнении заданий с мячом.	Стр 40

1-я Неделя декабря	« Здравствуй зимушка-зима!»	Занятие 1. 2 ( зал)	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук. В беге в рассыпную. В сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации ( боком приставным шагом, с перешагиванием) .развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ав.Л.И.Пеезулаева Стр 41-42
		Занятие 3 ( улица)	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в продолжительном беге ( продолжительность до 1.5 мин) повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Стр 42-43
2-я Неделя декабря	« Город мастеров»	Занятие 4. 5 ( зал)	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 43-44
		Занятие 6 ( улица)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Стр 44
3-я Неделя декабря	« Новогодний калейдоскоп»	Занятие 7. 8 ( зал)	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча. Развивать ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на животе в равновесии.	Ав,Л.И.Пензулаева Стр 46-47
		Занятие 9 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках на равновесие	Стр 47
4-я Неделя декабря	« Новогодний калейдоскоп»	Занятие 10. 11 ( зал)	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке , повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 48-49
		Занятие 12 (улица)	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега, разусить игровое задание « Точный пас» развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Стр 49

1-я Неделя Января	КАНИКУЛЫ			
2-я Неделя января	КАНИКУЛЫ			
3-я Неделя января	« В гостях у сказки »	Занятие 13. 14 ( зал )	Повторить ходьбу и бег по кругу. Ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Прыжки на двух ногах через препятствие.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 50-52
		Занятие 15 ( улица )	Упражнять в ходьбе в колонне по одному . беге между предметами. Ходьбе и беге врассыпную. Повторить игровые упражнения с прыжками. Скольжение по дорожке .Провести под.игру « Два Мороза »	Стр 52
4-я Неделя января	« Этикет »	Занятие 16. 17 ( зал )	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ав.Л.И.Пензулаева Стр 53-55
		Занятие 18 ( улица )	Провести игровое упражнение « Снежная королева » упражнение с элементами хоккея. Игровое задание в метании снежков на дальность. Игровое упражнение с прыжками « Веселые воробышки »	Стр 55