

Тема недели	Тема занятия	Задачи	Методическая литература
Сентябрь			
«День знаний»	1	Упражнять детей в беге в колонне 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. П. игра «Ловкие ребята»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 9
«Мой дом, мой город, моя страна, моя планета»	4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазание под шнуром, не задевая его. П. игра «Не оставайся на полу» М.п. игра «Стоп»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 11
«Урожай»	7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир кубик или кегля); развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. П. игра «Ловишки» М.п. игра «Вершки – корешки»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 15
«Краски осени»	10	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 шнуры. П. игра «Краски» М.п. игра «Четыре стихии»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 16
Октябрь			
«Животный мир»	13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении	Пензулаева Л. И.

		равновесии на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. П. игра «волк и овцы» М.п. игра «Рожки да ножки»	«Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 20
«Я - Человек»	16	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. М.п. игра «Великаны и гномы» П. игра «Мы веселые ребята»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 22
«Народная культура и традиции»	19	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. П. игра «Круговая лапта»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 24
«Наш быт»	22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движений. П. игра «Удочка» М.п. игра «Затейники»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр.27
Ноябрь			
«Дружба»	25	Закрепить 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. П. игра «Эстафета парами» М.п. игра «Шел король по лесу»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 29
«Транспорт»	28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа

		скамейке на четвереньках с мешочком на спине. П. игра «Не оставайся на земле» М.п. игра «Запрещенное движение»	Стр. 32
«Здоровей- ка»	31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. П. игра «Салки с ленточкой» М.п. игра «Тихо – громко»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 34
«Кто как готовится к зиме».	34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках на равновесие. П. игра «Волк во рву» М.п. игра «С мамой в магазин ходили»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 37
Декабрь			
«Здравствуй, Зимушка – зима!»	1	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. П. игра «Два мороза» М.п. игра «Легкие снежинки»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 40
«Город мастеров»	4	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. П. игра «Фигуры»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 42
«Новогодний калейдоскоп»	7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер;	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 45

		упражнять в ползании на животе, в равновесии. П. игра «Два мороза» М.п. игра «Эхо»	
«Новогодний калейдоскоп»	10	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по – медвежьей»; повторить упражнение в прыжках на равновесие. П. игра «Салочки» М.п. игра «Угадай, чей голосок»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 47
Январь			
«В гостях у сказки».	13	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. П. игра «Лиса в курятнике» М.п. игра «Великаны и гномы»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр.49
«В гостях у сказки».	16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. П. игра «Цапля и лягушки»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 52
«Этикет»	19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур. П. игра «Быстро возьми» М.п. игра «Колпак мой треугольный»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 54
«Этикет»	22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. П. игра «Перемена мест»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 57
Февраль			
«Моя семья»	25	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе По повышенной опоре с	Пензулаева Л. И.

		выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча. Развивать ловкость и глазомер. П. игра «Ключи» М.п. игра «С мамой в магазин ходили»	«Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 59
«Азбука безопасности»	28	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу) П. игра «Не оставайся на земле» М. п. игра «Угадай, чей голосок»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 61
«Защитники Отечества»	31	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазание на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. П. игра «Собери флажки» М.п. игра «Отдай честь!»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 63
«Маленькие исследователи»	34	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползание на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. П. игра «Канатоходцы»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 65
Март			
"Женский день»	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом. П. игра «Затейники» М.п. игра по желанию детей	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 72

«Миром правит доброта »	4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную, повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. П. игра «Собери флажки» М.п. игра «Сосед, подними руку»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 74
«Быть здоровыми хотим»	7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. П. игра «Мы – веселые ребята» М.п. игра «Тихо – громко»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 76
«Весна шагает по планете»	10	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. П. игра «Горелки»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 79
Апрель			
«Цирк»	13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. П. игра «Медвежата»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 81
«Приведем планету в порядок» «Космос»	16	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. П. игра «Космонавты»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 83
«Встречаем птиц»	19	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. П. игра «Перелет птиц» М.п. игра «Летает – не летает»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 84
«Волшебница вода»	22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. П. игра «Салки – не попади в болото»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 87

<i>Май</i>			
«Праздник весны и труда»	25	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании малого мяча о стенку. П. игра «Горелки» М.п. игра «Стоп!»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 89
«День Победы»	28	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. П. игра «Самолеты»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 90
«Мир природы»	31	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. П. игра «Медведь и пчелы»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 92
«Вот какие мы стали большие»	34	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. П. игра «Жмурки» М.п. игра «Эхо»	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа Стр. 95