Месяц	Неделя	№ занятия	Задачи	Методическая литература
С Е Н Т Я Б Р Ь	1 неделя	Занятие № 1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.10
		Занятие № 2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.12
	2 неделя	Занятие № 4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.13
		Занятие № 5	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.16
	3 неделя	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить ползание по гимнастической скамейке.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.18
		Занятие № 8	Упражнять в равновесии; повторить ползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.19
	4 неделя	Занятие № 10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползании по гимнастической скамейке; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания; повторить прыжки через шнуры.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.21
		Занятие № 11	Упражнять в лазании в обруч; формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания; повторить прыжки через шнуры.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.23

О К Т Я Б Р Ь	1 неделя	Занятие № 13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.26
		Занятие № 14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.27
	2 неделя	Занятие № 16	Упражнять 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.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.29
		Занятие № 17	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.31
	3 неделя	Занятие № 19	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.32
		Занятие № 20	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.34
	4 неделя	Занятие № 22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.36
		Занятие № 23	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке; закреплять прыжки на двух ногах между предметами, в равновесии.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.37
	1 неделя	Занятие № 25	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча, бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.40
		Занятие № 26	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в

			шнур.	детском саду. (6-7 лет) стр.42
Н О Я Б Р Ь	2 неделя	Занятие № 28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.44
		Занятие № 29	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.46
	3 неделя	Занятие № 31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.48
		Занятие № 32	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.50
	4 неделя	Занятие № 34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить переход с одного пролета на другой при лазании на гимнастическую стенку.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.51
		Занятие № 35	Закрепить переход с одного пролета на другой при лазании на гимнастическую стенку; упражнять в ходьбе на носках по гимнастической скамейке; учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.53
	1 неделя	Занятие № 37	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.56
		Занятие № 38	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.58
	2 неделя	Занятие № 40	Упражнять 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.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.59

Д Е К А Б Р Ь		Занятие № 41	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.61
	3 неделя	Занятие № 43	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.63
		Занятие № 44	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.64
	4 неделя	Занятие № 46	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке способом «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и равновесии.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.66
		Занятие № 47	Повторить лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; упражнять в равновесии; закреплять прыжки через короткую скакалку.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.68
Я Н В А Р Ь	1 неделя	Занятие № 49	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.70
		Занятие № 50	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.72
	2 неделя	Занятие № 52	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.73
		Занятие № 53	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.75
	3 неделя	Занятие №55	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.63
		Занятие № 56	Упражнять в бросании мячей и их ловле; ползании на ладонях и коленях» в равновесии при ходьбе между предметами.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.64
			Повторить ходьбу и бег с изменением направления	Л. И. Пензулаева

	4 неделя	Занятие № 58	движения; упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках; развивать умение сохранять устойчивое равновесие.	«Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.66
		Занятие № 59	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; в равновесии; закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.68
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	Занятие № 61	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.84
		Занятие № 62	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.86
	2 неделя	Занятие № 64	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 лазанье в обруч (или под дугу).	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.87
		Занятие № 65	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.89
	3 неделя	Занятие №67	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.91
		Занятие № 68	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.92
	4 неделя	Занятие № 70	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнение в равновесии и прыжки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.94
			Упражнять в лазании на гимнастическую стенку с переходом	Л. И. Пензулаева

		Занятие № 71	на другой пролет; упражнять в равновесии, перебрасывании мяча друг другу.	«Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.96
М А Р Т	1 неделя	Занятие № 73	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.98
		Занятие № 74	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.100
	2 неделя	Занятие № 76	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.(6-7 лет) стр.102
		Занятие № 77	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.104
	3 неделя	Занятие №79	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.106
		Занятие № 80	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.(6-7 лет) стр.108
	4 неделя	Занятие № 82	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.109
		Занятие № 83	Упражнять в лазанье по шнур прямо и боком; в передаче мяча в шеренге; в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.111
	1 неделя	Занятие № 85	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках, с мячом; формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.113
		Занятие № 86	Упражнять в ходьбе по скамейке боком; в прыжках через короткую скакалку; повторить переброску мячей друг другу в парах.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.115

А П Р Е Л Ь	2 неделя	Занятие № 88	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.117
		Занятие № 89	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.119
	3 неделя	Занятие № 91	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.120
		Занятие № 92	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.122
	4 неделя	Занятие № 94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения с мячом; упражнять в равновесии и прыжках.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.124
		Занятие № 95	Упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно; в переброске мячей друг другу.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.126
М А Й	1 неделя	Занятие № 97	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.128
		Занятие № 98	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу; в бросках мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками; повторить прыжки на двух ногах между предметами.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.130
	2 неделя	Занятие №100	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.131
		Занятие №101	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.133
	3 неделя	Занятие №103	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.135

		Занятие №104	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.136
	4 неделя	Занятие №106	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.139
		Занятие №107	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке «по-медвежьи»; прыжки между предметами; упражнение в равновесии- ходьба между предметами боком приставным шагом.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. (6-7 лет) стр.140