ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 34 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ № 34
Протокол от 31.08.2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ № 34
_____ Л. А. Трунова
приказ от 31.08.2026 г. № 177

С учетом мнения
Совета родителей (законных представителей)
Протокол от 27.08.2026 г № 5

Трунова Людмила Александровна
Подписано цифровой подписью: Трунова Людмила Александровна
Дата: 2026.08.31 12:44:02 +03'00'

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
СТАРШАЯ ГРУППА
на 2026 – 2027 учебный год

Инструктор ФК: Данченко К.П.
Макарова Т.Ю.
Петухова Т.В.

Санкт – Петербург
2026 год

Месяц / Даты (тема)	Важные даты / праздники (ФОП)	Задачи занятия	Комплекс ОРУ (на 2 недели)	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь **31.08 – 04.09** *Здравствуй, детский сад. Наша группа.*	Адаптационный период	• Закреплять навыки построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. • Упражнять перестроению в колонну по два • Развивать равновесие, координацию, внимание. • Формировать интерес к занятиям физкультурой.	**Комплекс №1 «Дружные ребята» (без предметов)** 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Повороты головы вправо-влево. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Руки к плечам – выдох, в и.п. – вдох. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперёд, руки к стопам – выдох, в и.п. – вдох. 4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присед, руки вперёд – выдох, в и.п. – вдох. 5. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Правое колено вверх, обхватить руками, в и.п. То же левой ногой. 6. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением.	• Построение в колонну, повороты • Ходьба в рассыпную с заданием • Ходьба приставными шагами прямо и боком • Бег в рассыпную с заданием • Бег в разном темпе • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по ограниченной S опоры • Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры вперёд • Перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см	**«Найди своё место»** **«Мы весёлые ребята»**
Сентябрь **07.09 – 11.09**		• Упражнять перестроению из колонны по одному в	**Комплекс №1 «Дружные ребята» (повторение)**	• Построение в шеренгу, повороты	**«Светофор»** **«Воробушки и автомобиль»**

Неделя безопасности ПДД		колонну по два. • Развивать прыгучесть, ловкость. • Формировать навыки безопасного поведения.		• Ходьба со сменой положения рук • Ходьба со сменой направления • Бег в колонне с заданием • Бег "змейкой" • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком • Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры назад •Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая предметы разной h	
Сентябрь **14.09 – 18.09** *Осень. Овощи. Фрукты. Огород. Сад.*		• Упражнять ведению мяча на месте. • Закреплять прыжки в длину с места. • Развивать координацию движений. • Воспитывать интерес к здоровому питанию.	**Комплекс №2 «Собираем урожай» (с мячом)** 1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, вперёд, переложить мяч в левую, в и.п. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, наклон, взять мяч левой. 3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища.	• Построение в колонну, повороты • Ходьба мелким и широким шагом • Ходьба противоходом • Бег в колонне с перестроением в пары •Бег со сменой направляющего •Прыжки на двух ногах с	**«Погрузка овощей»** (эстафета) **«Перекати тыкву»** (эстафета) **«Пугало»** **«Тыква»**

			4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую. 5. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, за спину, переложить мяч. 6. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (3–4 раза).	продвижением вперёд боком •Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры назад •Ходьба по гимн. ск. приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h	
Сентябрь **21.09 – 25.09** *Лесные дары. Грибы. Ягоды.*	**День музыки (1 октября)**	• Упражнять отбиванию мяча о пол на месте. • Развивать координацию движений. • Воспитывать интерес к здоровому питанию. • Развивать ловкость, быстроту реакции.	**Комплекс №2 «Собираем урожай» (с мячом) — повторение**	• Построение в шеренгу, повороты • Ходьба гимнастическим шагом •Ходьба с остановкой по сигналу •Ходьба парами, обозначая повороты •Бег с выполнением беговых упражнений •Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами) •Бег с пролезанием в обруч •Бег противоходом	**«Соберем грибы»** эстафета **«У медведя во бору»** **«Грибники»**

				• Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении	
Октябрь **28.09 – 02.10** *Осень.*	**День музыки (1 октября)**	• Познакомить с обручем как с физкультурным предметом • Упражнять базовым движениям • Закреплять упражнения в равновесии. • Развивать координацию движений.	**Комплекс №3 «Осенние листья» (с обручем)** 1. И.п. – основная стойка, обруч внизу. Обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; вернуться в и.п. То же левой ногой. 2. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. Присесть, обруч в сторону; вернуться в и.п., взять обруч в левую руку. 3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот туловища вправо, руки прямые; вернуться в и.п. То же влево. 4. И.п. – стоя на коленях, обруч за спиной. Сесть на пятки, обруч вверх; вернуться в и.п. 5. И.п. – стоя перед обручем, руки свободно вниз. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки.	•Построение в колонну, повороты • Ходьба со сменой темпа • Ходьба приставными шагами прямо и боком • Ходьба с заданием на развитие чувства ритма •Ходьба с препятствиями •Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке •Бег с заданием на развитие чувства ритма •Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком	**«Осенние листочки»** **«Осень, осень приходи»** хороводная
Октябрь **05.10 – 09.10** *Деревья.* *Кустарники.*	**День отца (третье воскресенье октября)**	• Продолжать работу с обручем как с физкультурным предметом	**Комплекс №3 «Осенние листья» (с обручем) — повторение**	• Построение в колонну, повороты • Ходьба со сменой темпа	**«Каштан, береза, клен»** **«К дереву беги»** **«С какого дерева листок»**

		• Упражнять в пролезании в обруч разными способами • Закреплять упражнения в равновесии. • Развивать координацию движений.		• Ходьба с заданием на развитие чувства ритма •Бег в разном темпе •Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке •Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком	
Октябрь **12.10 – 16.10** *Домашние животные, птицы. Домашние питомцы.*		•Закреплять технику работы с инвентарём. • Формировать умение действовать по сигналу. •Развивать координацию и чувство равновесия. •Укреплять мышцы спины и корпуса.	**Комплекс №4 «Домашние питомцы» (с гимнастической палкой)** 1. И.п. – основная стойка, палка внизу. Палку вверх, опустить за голову на плечи, вверх, в и.п. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на груди. Наклон вперёд, коснуться палкой пола. 3. И.п. – стоя на коленях, палка за головой. Поворот вправо, палку в сторону. То же влево. 4. И.п. – сидя, ноги врозь, палка на груди. Наклон вперёд, коснуться носков. 5. И.п. – основная стойка, палка внизу. Прыжки через палку (вперёд-назад).	• Построение в шеренгу, повороты • Ходьба в колонне с заданием •Бег обычный в колонне 1,5-2 мин + •Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком через предметы h 5 см •Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперёд •Ходьба по гимн. ск., выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, и.т.д)	**«Хитрый кот»** **«Кот и мыши»** **«Наседка и цыплята»** **«Быстрые лошадки»** (эстафета)

Октябрь **19.10 – 23.10** *Птицы. Зимующие и перелётные.*		•Закреплять технику работы с инвентарём. • Формировать умение действовать по сигналу. •Развивать координацию и чувство равновесия. •Укреплять мышцы спины и корпуса.	**Комплекс №4 «Домашние питомцы» (с гимнастической палкой) — повторение**	• Построение в колонну, повороты • Ходьба в колонне с заданием •Бег обычный в колонне 1,5-2 мин + •Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком через предметы h 5 см •Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперёд •Ходьба по гимн. ск., выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, и.т.д)	**«Перелёт птицы»** **«Птицы в гнездах»**
Октябрь **26.10 – 30.10** *Наш быт*		• Развитие скорости, ловкости • Закреплять умение прыгать через препятствие(кубик) • Развивать глазомер.	**Комплекс №5 «Наш дом» (с кубиками)** 1. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. Перекладывание кубика из руки в руку над головой. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклон вперёд, положить кубик, взять левой. 3. И.п. – сидя, кубик зажат между стоп. Поднимание ног с	• Построение в шеренгу, повороты • Ходьба с остановкой по сигналу •Ходьба парами, обозначая повороты •Бег с препятствиями (между предметами) •Ходьба по гимн. ск. с кубиком на голове	**«Самовар»** развитие чувства ритма **«Найди свой дом»**

			кубиком. 4. И.п. – стоя на коленях, кубик в руках. Повороты с кубиком в стороны. 5. И.п. – основная стойка, кубик в руках. Прыжки с кубиком.		
Ноябрь **02.11 – 06.11** *Многонациональная страна.*	**День народного единства (4 ноября)**	• Упражнять поворотам направо, налево переступанием. • Закреплять работу с инвентарем • Развивать быстроту реакции.	**Комплекс №6 «Вместе мы — страна» (с флажками)** 1. И.п. – основная стойка, флажки внизу. Флажки вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево. 3. И.п. – сидя, флажки у груди. Наклон вперёд, коснуться палочками носков. 4. И.п. – стоя на коленях, флажки у плеч. Поворот вправо, флажки в стороны. 5. И.п. – основная стойка, флажки в руках. Прыжки с хлопками над головой.	• Построение в колонну, повороты •Ходьба гимнастическим шагом • Ходьба с заданием на развитие чувства ритма • Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами) •Прыжки на одной ноге •Ползание с опорой на стопы и ладони	**«Краски»** (народная игра) **«Гуси-лебеди»** **«Золотые ворота»**
Ноябрь **09.11 – 13.11** *Неделя здоровья*		• Упражнять поворотам направо, налево переступанием. • Закреплять работу с инвентарем • Развивать быстроту реакции.	**Комплекс №6 «Вместе мы — страна» (с флажками) — повторение**	• Построение в шеренгу, повороты •Ходьба врассыпную с заданием (ПИ,ИУ) + • Ходьба приставными шагами прямо и	**«Съедобное – несъедобное»** **«Не забегай в круг»**

				боком + • Бег врассыпную с заданием •Прыжки на двух ногах, смещая ноги вправо-влево через шнур с продвижением вперёд •Ползание прыжками "лягушка"	
Ноябрь **16.11 – 20.11** *Дикие животные и их детёныши*		•Развивать координацию, внимания и умения взаимодействовать в команде. • упражнять детей основным движениям и упражнениям, связанным с повадками диких животных. • Способствовать развитию внимания, памяти и умения действовать в коллективе. •Формировать навыки безопасного поведения в играх.	**Комплекс №7 «Звериная разминка» (без предметов)** 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Правую ногу назад на носок, руки за голову. То же левой ногой. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, правую руку вправо. То же влево. 3. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперёд, пружинистые покачивания. То же левой. 4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа на бедро, руки вперёд. То же влево. 5. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги	•Построение в колонну, повороты •Ходьба со сменой положения рук • Ходьба со сменой направления • Бег в колонне с заданием •Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперёд •Ползание прыжками "лягушка"	**«Охотники и зайцы»** **«Медведи и пчелы»**

			вверх («угол»). 6. И.п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах с хлопками.		
Ноябрь **23.11 – 27.11** *«День Матери»*	**День матери (последнее воскресенье ноября)**	•Развивать координацию, внимания и умения взаимодействовать в команде. • Способствовать развитию внимания, памяти •Формировать навыки безопасного поведения в играх. •Развивать коммуникативные навыки и умение взаимодействовать со сверстниками.	**Комплекс №7 «Звериная разминка» (без предметов) — повторение**	• Построение в колонну, повороты • Ходьба с высоким подниманием бедра • Ходьба противоходом • Бег в колонне с перестроением в звенья Бег с препятствиями (между предметами) •Бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении •Отбивание мяча об пол двумя руками не мене 10 раз •Броски мяча друг другу в парах из-за головы •Метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек)	**«Найди промолчи»** **«Собери букет для мамы»** эстафета
Декабрь **30.11 – 04.12** *Символика города (герб, гимн, флаг)*		• Упражнять в ходьбе, беге, ползании, прыжках с четким фиксированием поворотов	**Комплекс №8 «Мы — россияне» (на гимнастической скамейке)** 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе.	•Построение в шеренгу, повороты •Ходьба перекатом с пятки на носок +	**«Собери флаг»** эстафета **«Крепость»**

		•Развивать координацию движений, ловкость рук, ориентир в пространстве •укреплять мелкие мышцы рук	Повороты туловища в стороны. 2. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. Наклоны в стороны. 3. И.п. – стоя на коленях на скамейке, руки на поясе. Поднимание ног назад. 4. И.п. – стоя на скамейке, руки на поясе. Поднимание на носки. 5. И.п. – сидя на скамейке, руки в упоре сзади. Поднимание ног вверх.	•Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками •Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами) •Бег противоходом •Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперёд •Ползание животом вверх "паучок"	
Декабрь **07.12 – 11.12** *Зима, изменения в природе*	**День Героев Отечества (9 декабря)** **День Конституции (12 декабря)**	• упражнять в ходьбе, беге, ползании, прыжках с четким фиксированием поворотов •Развивать координацию движений, ловкость рук, ориентир в пространстве •укреплять мелкие мышцы рук • Развивать быстроту.	**Комплекс №8 «Мы — россияне» (на гимнастической скамейке) — повторение**	• Построение в шеренгу, повороты • Ходьба со сменой темпа • Ходьба с заданием на развитие чувства ритма • Бег в разном темпе •Бег из разных и.п. •Прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы •Ползание с опорой на предплечья "тюлень"	**«Два Мороза»** **«Заморожу»**

				•Ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд	
Декабрь **14.12 – 18.12** *Москва. Герои страны.*		• Упражнять перебрасыванию мяча в парах разными способами. • Закреплять прыжки в высоту. • Развивать координацию.	**Комплекс №9 «Сильные и смелые» (с малым мячом)** 1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперёд-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой. 3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища. 4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать. 5. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (3–4 раза подряд).	•Построение в колонну, повороты •Ходьба врассыпную с заданием •Ходьба со сменой направления •Бег обычный в колонне 1,5-2 мин •Бег "змейкой" •Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м + • Перебрасывание мяча в парах (от груди, снизу, из-за головы). • Метание в цель.	**«Не оставайся на полу»** **«Передай – встань»**
Декабрь **21.12 – 25.12** *Мастерская Деда Мороза*	**Новогодние утренники**	• Упражнять прыжкам через вращающуюся скакалку. • Закреплять эстафетный бег. • Развивать командный дух.	**Комплекс №9 «Сильные и смелые» (с малым мячом) — повторение**	•Построение в шеренгу, повороты •Ходьба со сменой положения рук •Ходьба со сменой направляющего •Бег в колонне с перестроением в пары •Бег с препятствиями (между предметами)	**«На ёлку»** **«Два Мороза»**

				• Ведение мяча с обводкой предметов. • Ведение мяча двумя руками 5-6 м Перебрасывание мяча в кругу, через шнур, сетку	
Январь **11.01 – 15.01** *Зимние забавы*		• Упражнять прыжкам через скакалку разными способами. • Закреплять упражнения в равновесии. • Развивать ловкость.	**Комплекс №10 «Зимние забавы» (с короткой скакалкой)** 1. И.п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. Правую ногу назад на носок, скакалку вверх. То же левой. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Скакалку вверх, наклон вправо, выпрямиться. То же влево. 3. И.п. – сидя, ноги врозь, скакалка на груди. Скакалку вверх, наклон вперёд, коснуться носков. 4. И.п. – стоя на коленях, скакалка внизу. Сесть справа на бедро, скакалку вперёд. То же влево. 5. И.п. – лёжа на животе, скакалка в согнутых руках. Прогнуться, руки выпрямить вперёд-вверх. 6. И.п. – основная стойка, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом.	•Построение в колонну, повороты •Ходьба со сменой темпа •Ходьба с препятствиями •Бег в колонне с заданием •Бег с заданием на развитие чувства ритма •Прыжки через короткую скакалку (на двух ногах, с ноги на ногу). •Прыжки "классики" •Ползание по-пластунски •Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая предметы разной h	**«Зимние горелки»** **«Слепи снеговика»**

Январь **18.01 – 22.01** *Мой город СПб. Блокада Ленинграда.*	**День снятия блокады Ленинграда (27 января)**	• Упражнять имитационным движениям. • Закреплять прыжки через скакалку. • Развивать координацию.	**Комплекс №10 «Зимние забавы» (с короткой скакалкой) — повторение**	• Ходьба с имитацией движений (солдаты, защитники). • Прыжки через скакалку с продвижением. • Ползание по скамейке (на животе). • Метание в вертикальную цель.	**«Воздушная тревога»** **«Метание гранат»**
Январь **25.01 – 29.01** *Животные севера. Животные юга.*		• Упражнять перебрасыванию мяча в кругу. • Закреплять равновесие на наклонной доске. • Развивать коммуникацию.	**Комплекс №11 «Животные мира» (с мячом)** 1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, вперёд, переложить мяч в левую, в и.п. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, наклон, взять мяч левой. 3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища. 4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую. 5. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (3–4 раза).	• Построение в шеренгу, повороты •Ходьба в колонне с заданием •Ходьба приставными шагами прямо и боком •Бег мелким и широким шагом •Бег со сменой направления •Отбивание мяча об пол одной рукой не менне 10 раз •Катание мяча друг другу в парах из разных и.п. •Прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см	**«Оленьи упряжки»** **«Крокодил в реке»** (волк во рву)

				•Перебрасывание мяча в кругу (по кругу, через центр). • Ходьба по наклонной доске с предметом. • Прыжки в длину с места. • Лазанье по стенке.	
Февраль **01.02 – 05.02** *Транспорт*		• Упражнять ведению мяча с обводкой предметов. • Закреплять прыжки в длину с места. • Развивать координацию.	**Комплекс №12 «Мы — шофёры» (с обручем)** 1. И.п. – основная стойка, обруч внизу. Обруч вверх, правую ногу назад на носок. То же левой. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо, руки прямые. То же влево. 3. И.п. – стоя на коленях, обруч в согнутых руках. Сесть на пятки, обруч вверх. 4. И.п. – сидя, обруч на полу. Пролезание в обруч разными способами. 5. И.п. – основная стойка, обруч в руках. Прыжки через обруч (вперёд-назад).	• Построение в колонну, повороты • Ходьба со сменой положения рук • Ходьба со сменой направляющего • Бег в колонне с перестроением в звенья • Прыжки в длину с места • Отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз • Прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см	**«Самолёты»** **«Светофор»**
Февраль **08.02 – 12.02** *Мир музыки*	**День российской науки (8 февраля)**	• Упражнять прыжкам в длину с места Упражнять в ползании на четвреньках • Закреплять упражнения в равновесии.	**Комплекс №12 «Мы — шофёры» (с обручем) — повторение**	• Построение в шеренгу, повороты • Ходьба с высоким подниманием бедра • Ходьба "змейкой" без ориентиров +	**«Веселый бубен»** (с музыкой) **«Найди свою пару»**

		• Развивать координацию.		• Бег с выполнением беговых упражнений •Бег с пролезанием в обруч •Прыжки в длину с места •Переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле •Ходьба поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом по гимн. ск.	
Февраль **15.02 – 19.02** *23 февраля. Защитники отечества*	**День защитника Отечества (23 февраля)**	• Упражнять метанию в вертикальную цель. • Закреплять прыжки через скакалку. • Развивать силу, ловкость.	**Комплекс №13 «Будем в армии служить» (с флажками)** 1. И.п. – основная стойка, флажки внизу. Флажки в стороны, на пояс, вверх, вниз. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево. 3. И.п. – стоя на коленях, флажки у плеч. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево. 4. И.п. – сидя, флажки у груди. Наклон вперёд, коснуться палочками носков. 5. И.п. – основная стойка,	• Построение в колонну, повороты • Ходьба гимнастическим шагом •Ходьба парами, обозначая повороты •Бег в разном темпе •Бег из разных и.п. •Прыжки в длину с разбега Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками Ходьба по гимн. ск., выполняя на	**«Сапёры»** **«Перевези боеприпасы»** (эстафета)

			флажки в руках. Прыжки с хлопками над головой.	середине упр. на равновесие (присед, поворот, "ласточка")	
Февраль **22.02 – 26.02** *Профессии. Инструменты.*	**День защитника Отечества (23 февраля)**	• Упражнять эстафетам с предметами. • Закреплять лазанье по стенке. • Развивать командный дух.	**Комплекс №13 «Будем в армии служить» (с флажками) — повторение**	• Построение в колонну, повороты •Ходьба со сменой темпа •Ходьба с препятствиями •Бег в рассыпную •Бег со сменой направления •Прыжки в длину с разбега •Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками •Ведение мяча •Прокатывание мяча змейкой • Лазанье по гимнастической стенке. • Метание в горизонтальную цель.	**«Кто быстрее»** (эстафета) **«Мы сегодня моряки»**
Март **01.03 – 05.03** *8 марта. Профессии мам*	**Международный женский день (8 марта)**	• Упражнять в подлезании под препятствие Упражнять в прыжках с высоты • Закреплять упражнения в	**Комплекс №14 «Мамин праздник» (с платочками)** 1. И.п. – основная стойка, платок в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить платок в левую руку.	• Построение в колонну, повороты •Бег в колонне •Ходьба в колонне с заданием	**«Собери букет»** (эстафета) **«Цветик-семицветик»**

		равновесии. • Развивать координацию.	2. И.п. – ноги на ширине плеч, платок в правой руке. Наклон вперёд, переложить платок в левую руку. 3. И.п. – стоя на коленях, платок в правой руке. Прокатить платок вокруг туловища. 4. И.п. – ноги на ширине ступни, платок в правой руке. Присесть, руки вперёд, переложить платок в левую. 5. И.п. – основная стойка, платок в руках. Прыжки с хлопками.	•Ходьба в приседе, полуприседе • Бег с препятствием • Прыжки с высоты в обозначенное место •Проползание под скамейкой(веревкой) •Ходьба по гин. Ск.с мешочком на голове	
Март **08.03 – 12.03** *Неделя искусства*		• Упражнять в беге противоходом Упражнять в пролезании в обруч • Закреплять понятие право, лево • Развивать творческие способности.	**Комплекс №14 «Мамин праздник» (с платочками) — повторение**	• Перестроение в шеренгу • ходьба с высоким подниманием бедра • ходьба со сменой направляющего • бег в колонне с перестроением в пары •бег противоходом •прыжок на высоту 20 см •ходьба по гимн.ск. •пролезание в обруч поднятый на 10-15 см. правым и левым боком	**«Краски»** **«Художники»**
Март **15.03 – 19.03** *Книжкина неделя*	**Всемирный день поэзии (21 марта)**	• Упражнять в пролезании в обруч	**Комплекс №15 «В гостях у сказки» (с короткой скакалкой)** 1. И.п. – основная стойка,	• Построение в колонну, повороты •Ходьба перекатом с пятки на носок	**«Лиса и куры»** **«Бездомный заяц»**

		• Закреплять в ходьбе по ограниченной поверхности • Развивать ловкость.	скакалка сложена вдвое внизу. Правую ногу назад на носок, скакалку вверх. То же левой. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Скакалку вверх, наклон вправо, выпрямиться. То же влево. 3. И.п. – сидя, ноги врозь, скакалка на груди. Скакалку вверх, наклон вперёд, коснуться носков. 4. И.п. – стоя на коленях, скакалка внизу. Сесть справа на бедро, скакалку вперёд. То же влево. 5. И.п. – лёжа на животе, скакалка в согнутых руках. Прогнуться, руки выпрямить вперёд-вверх. 6. И.п. – основная стойка, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом.	•Бег по ограниченной площади опоры •Прыжки в высоту с места •Пролезание в обруч поднятый на высоту 10-15 см • Ходьба по гимн. Ск. С мешочком на голове	
Март **22.03 – 26.03** *Театр*	**Всемирный день театра (27 марта)**	• Упражнять в прокатывании набивного мяча • Закреплять упражнения в равновесии. • Развивать выразительность движений.	**Комплекс №15 «В гостях у сказки» (с короткой скакалкой) — повторение**	• Построение в шеренгу, повороты •Ходьба с остановкой по сигналу •Ходьба парами •Бег в рассыпную •Бег в разном темпе •Прыжки в высоту •Бросание мяча в верхи ловля двумя руками	**«Мы — артисты»** **«Теремок»** с мячом

				Отбивание мяча одной рукой не менее 10 раз Метание вдаль предметов (мяч, мешочек) Прокатывание набивного мяча	
Апрель **05.04 – 09.04** *Народные традиции. Декоративно-прикладное творчество.*	**День здоровья (7 апреля)**	• Упражнять в прыжках в высоту с места • Закреплять ходьбу по гимн.ск. • Развивать координацию.	**Комплекс №16 «Весна пришла» (с малым мячом)** 1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, вперёд, переложить мяч в левую, в и.п. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, наклон, взять мяч левой. 3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища. 4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую. 5. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (3–4 раза).	• Построение в колонну, повороты •Ходьба в рассыпную •Ходьба приставным шагом прямо и боком •бег в колонне •бег змейкой •Прыжки в высоту с места •ходьба по гимн.ск. •пролезание в звенья координационной лестницы, пост. вертикально	**«Перелёт птиц»** **«Построй ракету»** (эстафета)
Апрель **12.04 – 16.04** *Космос. Планета Земля*	**День космонавтики (12 апреля)**	• Упражнять эстафетам с предметами. • Закреплять пролезание в звенья	**Комплекс №16 «Весна пришла» (с малым мячом) — повторение**	• Построение в шеренгу •Ходьба со сменой положения рук	**«Роботы и звездочки»** **«Космонавты»**

		координ. лестницы. • Развивать командный дух.		• ходьба со сменой направления • Бег с перестроением в пары • бег с препятствиями между предметов • Разойтись вдвоем на лежащей на полу доске, гимн.скамейке •Пролезание в звенья координационной лестницы, пост. вертикально	
Апрель **19.04 – 23.04** *Весна. Труд людей весной.*		• Упражнять в прыжках с поворотом на 90 градусов • Закреплять бег противоходом • Развивать ловкость.	**Комплекс №17 «Труд весной» (с обручем)** 1. И.п. – основная стойка, обруч внизу. Обруч вверх, правую ногу назад на носок. То же левой. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо, руки прямые. То же влево. 3. И.п. – стоя на коленях, обруч в согнутых руках. Сесть на пятки, обруч вверх. 4. И.п. – сидя, обруч на полу. Пролезание в обруч разными способами. 5. И.п. – основная стойка, обруч в руках. Прыжки через обруч (вперёд-назад).	•Построение в колонну, повороты •Ходьба с высоким подниманием бедра • Ходьба противоходом •.Бег по ограниченной площади опоры •Бег противоходом •прыжки с высоты с поворотом на 90 градусов • Пролезание в звенья координационной	**«Поварята»** (эстафета) **«Посади овощи»**

				лестницы, пост. Вертикально • Ходьба по шнуру вперед, приставляя носок к пятке	
Апрель **26.04 – 30.04** *Первоцветы. Садовые цветы.*	**Праздник Весны и Труда (1 мая)**	• Учить ловить мяч разными способами. • Закреплять упражнения в равновесии. • Развивать ловкость. • Воспитывать трудолюбие (трудовые поручения)	**Комплекс №17 «Труд весной» (с обручем) — повторение**	• Построение в шеренгу, повороты • Ходьба перекатом с пятки на носок • Ходьба змейкой без ориентиров • Бег с заданием на чувства ритма •Бросание мяча в верх и ловля одной рукой •бросание мяча и ловля его после отскока •прокатывание обруча, бег за ним и ловля	**«Садовник»** **«Я знаю пять цветов»** с мячом
Май **03.05 – 07.05** *9 мая — День Победы*	**День Победы (9 мая)**	• Упражнять маршировке в колонне. • Закреплять прыжки боком • Воспитывать патриотические чувства.	**Комплекс №18 «Парад» (с флажками)** 1. И.п. – основная стойка, флажки внизу. Флажки в стороны, на пояс, вверх, вниз. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево. 3. И.п. – стоя на коленях, флажки у плеч. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево.	•Построение в колонну, повороты •Ходьба с остановкой по сигналу • Ходьба с заданием на развитие чувства ритма •Бег в рассыпную с заданием •Бег со сменой направления	**«Попади в цель»** **«Санитары»**

			4. И.п. – сидя, флажки у груди. Наклон вперёд, коснуться палочками носков. 5. И.п. – основная стойка, флажки в руках. Прыжки с хлопками над головой.	• Прыжки через веревку прямо и боком •Влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, слезание по наклонной •Ходьба по шнуру змейкой вперед приставляя носок к пятке	
Май **10.05 – 14.05** *Обитатели подводного мира*	**День Победы (9 мая)**	• Упражнять ходьбе с препятствием • Закреплять упражнения в равновесии. • Развивать координацию.	**Комплекс №18 «Парад» (с флажками) — повторение**	• Построение в шеренгу, повороты • Ходьба в приставным шагом прямо, боком • Ходьба с припятствием •Бег мелким и широким шагом •Бег с препятствием • Влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, слезание по наклонной • Ходьба по шнуру змейкой вперед приставляя носок к пятке	**«Караси и щука»** **«Рыбаки и рыбки»**

Май **17.05 – 21.05** *Насекомые*		• Упражнять в ходьбе со сменой направляющего• Закреплять влезание на гимнастическую лестницу • Развивать ловкость.	**Комплекс №19 «Летняя прогулка» (с гимнастической палкой)** 1. И.п. – основная стойка, палка внизу. Палку вверх, опустить за голову на плечи, вверх, в и.п. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на груди. Наклон вперёд, коснуться палкой пола. 3. И.п. – стоя на коленях, палка за головой. Поворот вправо, палку в сторону. То же влево. 4. И.п. – сидя, ноги врозь, палка на груди. Наклон вперёд, коснуться носков. 5. И.п. – основная стойка, палка внизу. Прыжки через палку (вперёд-назад).	• Построение в колонну, повороты •Ходьба со сменой положения рук •Ходьба со сменой направляющего • Влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, слезание по наклонной •Ходьба по гимнастической скамейке	**«Пчёлы и медведь»** **«Поймай комара»**
Май **24.05 – 28.05** *Здравствуй, лето!*	**День города**	• Закреплять все основные виды движений. • Развивать выносливость. • Подвести итоги года.	**Комплекс №19 «Летняя прогулка» (с гимнастической палкой) — повторение**	• Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину, челночный бег, метание подъем туловища, отбивание мяча	**«По болоту Пётр шёл»** **«Удочка»**

В течении всего учебного года следует выполнять следующие задания:
Строевые упражнения:
Построение в круг
Перестроение в 2, 3 колонны
Расчёт на первый-второй
Размыкание в колонне и шеренге

Ходьба:
Ходьба обычная, на носках, на пятках, на вн. стороне стопы
Бег:
Челночный бег 2х5м,3х5 м, 2х10 м, 3х10м +
Медленный бег 250-300 м
Бег на скорость 20 м
Бег с ловлей и увёртыванием (эстафеты)
Прыжки:
Различные прыжки на развитие координации, с движениями рук, хлопками, на двух ногах, на одной ноге, с поворотом, ноги врозь-вместе, одна вперёд, другая назад, и т.д.
Бросание, ловля, метания:
Передача мяча стоя, сидя, в разных построениях, перебрасывание мяча из одной руки в другую
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания)
Равновесие:
Поднимание на носки и опускание на стопу, стоя на повышенной S опоры
Пробегание по гимнастической скамейке
Сохранение равновесия после бега, кружения, усложнение в подвижных играх
Перешагивание предметов разной h
Малоподвижные игры и упражнения:
Упражнения на расслабление
Пальчиковая гимнастика
Малоподвижная игра
Самомассаж, Дыхательная гимнастика
ПРИМЕЧАНИЯ

1. **Комплексы ОРУ** рассчитаны на использование в течение 2 недель (4 занятия). Повторение комплекса обеспечивает лучшее усвоение упражнений и развитие двигательных навыков. При необходимости комплекс можно заменить на аналогичный из картотеки ОРУ, сохраняя тематику недели.
2. **Основные виды движений** включают: ходьбу, бег, прыжки, метание, ползание, лазанье, упражнения в равновесии. Конкретные упражнения подбираются в соответствии с требованиями ФОП ДО для детей 5–6 лет.
3. **Подвижные игры** взяты из вашей рабочей программы (картотека подвижных игр). Игры могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности детей и наличия инвентаря.
4. **Задачи занятия** соответствуют возрастным особенностям детей 5–6 лет и требованиям ФГОС ДО и ФОП ДО.

5. **Интеграция с темами недель** позволяет сделать занятия более осмысленными и связанными с общей образовательной деятельностью в группе.
6. **Важные даты** (праздники, памятные даты) отмечены в соответствии с календарным планом воспитательной работы ФОП ДО.
7. **Коррекционно-развивающая работа** проводится индивидуально с детьми, имеющими особые образовательные потребности, в соответствии с рекомендациями ППК и рабочей программой КРР.