**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 12:44:52 +03'00'

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА
**на 2026 – 2027 учебный год**

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

**Санкт – Петербург**
**2026 год**

**Сентябрь**

**Тематический период (проект): «Мир, в котором я живу»**

| Дата/тема недели | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Сентябрь**<br>**31.08 – 04.09**<br>Здравствуй, детский сад. Наша группа. | Адаптационный период | • Закреплять навыки построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг.<br>• Упражнять перестроению в колонну по два, по три в движении.<br>• Развивать равновесие, координацию, внимание.<br>• Формировать интерес к занятиям физкультурой. | **Комплекс №1 «Дружные ребята» (без предметов)**<br>1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Повороты головы вправо-влево.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Руки к плечам – выдох, в и.п. – вдох.<br>3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперёд, руки к стопам – выдох, в и.п. – вдох.<br>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присед, руки вперёд – выдох, в и.п. – вдох.<br>5. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Правое колено вверх, обхватить руками, в и.п. То же левой ногой.<br>6. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением. | • Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен.<br>• Бег врассыпную, со сменой темпа.<br>• Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>• Прыжки в длину с места (80–90 см).<br>• Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3 м). | **«Найди своё место»**<br>**«Мы весёлые ребята»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Сентябрь**<br>**07.09 – 11.09**<br>Неделя безопасности ПДД | | • Упражнять перестроению из колонны по одному в колонну по два.<br>• Закреплять навыки метание в вертикальную цель.<br>• Развивать прыгучесть, ловкость.<br>• Формировать навыки безопасного поведения. | **Комплекс №1 «Дружные ребята» (повторение)** | • Ходьба парами, со сменой ведущего.<br>• Бег «змейкой» между предметами.<br>• Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.<br>• Метание мешочка в вертикальную цель (щит, расстояние 2,5 м).<br>• Прыжки через 4–6 линий (расстояние 40–50 см). | **«Светофор»**<br>**«Воробушки и автомобиль»** |
| **Сентябрь**<br>**14.09 – 18.09**<br>Осень. Овощи. Фрукты. Огород. Сад. | | • Упражнять ведению мяча на месте и в движении.<br>• Закреплять навыки прыжков в длину с места.<br>• Развивать координацию движений.<br>• Воспитывать интерес к здоровому питанию. | **Комплекс №2 «Собираем урожай» (с мячом)**<br>1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, вперёд, переложить мяч в левую, в и.п.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, наклон, взять мяч левой.<br>3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища.<br>4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. | • Ведение мяча на месте правой и левой рукой.<br>• Ведение мяча при ходьбе (5–6 м).<br>• Прыжки в длину с места (85–95 см).<br>• Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями.<br>• Ходьба по наклонной доске (вверх-вниз). | **«Погрузка овощей»** (эстафета)<br>**«Огородная-хороводная»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую.<br>5. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, за спину, переложить мяч.<br>6. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (4–5 раз). | | |
| **Сентябрь**<br>**21.09 – 25.09**<br>Лесные дары. Грибы. Ягоды. | | • Упражнять отбиванию мяча о пол на месте с продвижением.<br>• Закреплять навыки лазания по гимнастической стенке с переходом.<br>• Развивать ловкость, быстроту реакции. | **Комплекс №2 «Собираем урожай» (с мячом) — повторение** | • Отбивание мяча о пол на месте (не менее 10 раз).<br>• Отбивание мяча о пол с продвижением (5–6 м).<br>• Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт.<br>• Прыжки через шнур (высота 10–15 см). | **«Кто быстрее»**<br>**«У медведя во бору»** |

---

**Октябрь**

**Тематический период (проект): «Краски осени»**

| Месяц / Даты (тема) | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Октябрь**<br>**28.09 – 02.10**<br>Хлеб — всему голова. Злаки. | **День музыки (1 октября)** | • Упражнять перебрасыванию мяча друг другу от груди и из-за головы.<br>• Закреплять | **Комплекс №3 «Урожай» (с обручем)**<br>1. И.п. – основная стойка, обруч внизу. Обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; вернуться в и.п. | • Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы (расстояние 3 м).<br>• Ходьба по шнуру | **«Злаки. Кто быстрее соберется»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | упражнения в равновесии.<br>• Развивать координацию движений. | То же левой ногой.<br>2. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. Присесть, обруч в сторону; вернуться в и.п., взять обруч в левую руку.<br>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.<br>4. И.п. – стоя на коленях, обруч за спиной. Сесть на пятки, обруч вверх; вернуться в и.п.<br>5. И.п. – стоя перед обручем, руки свободно вниз. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. | прямо и зигзагообразно (пятка к носку).<br>• Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°.<br>• Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. | |
| **Октябрь**<br>**05.10 – 09.10**<br>Деревья. Кустарники. | **День отца (третье воскресенье октября)** | • Упражнять ведению мяча с обводкой предметов.<br>• Закреплять прыжки в высоту с разбега.<br>• Развивать выносливость. | **Комплекс №3 «Урожай» (с обручем) — повторение** | • Ведение мяча с обводкой предметов (5–6 м).<br>• Прыжки в высоту с разбега (40–50 см).<br>• Метание в горизонтальную цель (корзина, расстояние 3 м).<br>• Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. | **«Береза, Дуб, Каштан»**<br>**«Не оставайся на полу»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Октябрь**<br>**12.10 – 16.10**<br>Домашние животные, птицы. Домашние питомцы. | | • Закреплять навыки отбиванию мяча о пол с продвижением вперед<br>• Закреплять лазанье по гимнастической стенке по диагонали.<br>• Развивать ловкость. | **Комплекс №4 «Домашние питомцы» (с гимнастической палкой)**<br>1. И.п. – основная стойка, палка внизу. Палку вверх, опустить за голову на плечи, вверх, в и.п.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на груди. Наклон вперёд, коснуться палкой пола.<br>3. И.п. – стоя на коленях, палка за головой. Поворот вправо, палку в сторону. То же влево.<br>4. И.п. – сидя, ноги врозь, палка на груди. Наклон вперёд, коснуться носков.<br>5. И.п. – основная стойка, палка внизу. Прыжки через палку (вперёд-назад). | • Отбивание мяча о пол с продвижением (5–6 м).<br>• Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.<br>• Прыжки в длину с места (до 100 см).<br>• Прокатывание обруча (бег за ним и ловля). | **«Кто лучше прыгнет»**<br>**«Птички раз! Птички два!»** |
| **Октябрь**<br>**19.10 – 23.10**<br>Птицы. Зимующие и перелётные. | | • Закреплять навыки перебрасыванию мяча через сетку.<br>• Закреплять упражнения в равновесии.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №4 «Домашние питомцы» (с гимнастической палкой) — повторение** | • Перебрасывание мяча через сетку (шнур) в парах.<br>• Ходьба по скамейке с мешочком на голове.<br>• Прыжки на одной ноге (правой и левой) 10–15 раз.<br>• Метание в вертикальную цель. | **«Перелёт птиц»**<br>**«Совушка»** |
| **Октябрь**<br>**26.10 – 30.10**<br>Наш быт | | • Закреплять навыки забрасыванию мяча в корзину.<br>• Закреплять прыжки | **Комплекс №5 «Наш дом» (с кубиками)**<br>1. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. Перекладывание | • Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (двумя руками от груди).<br>• Прыжки через | **«Чья команда быстрее»**<br>**«Найди предмет»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | через скакалку.<br>• Развивать глазомер. | кубика из руки в руку над головой.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклон вперёд, положить кубик, взять левой.<br>3. И.п. – сидя, кубик зажат между стоп. Поднимание ног с кубиком.<br>4. И.п. – стоя на коленях, кубик в руках. Повороты с кубиком в стороны.<br>5. И.п. – основная стойка, кубик в руках. Прыжки с кубиком. | короткую скакалку (на двух ногах, с ноги на ногу).<br>• Ползание по скамейке на четвереньках назад.<br>• Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м). | |

**Ноябрь**

| Месяц / Даты (тема) | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ноябрь**<br>**02.11 – 06.11**<br>Многонациональная страна. | **День народного единства (4 ноября)** | • Упражнять поворотам направо, налево переступанием и прыжком.<br>• Закреплять метание вдаль.<br>• Развивать быстроту реакции. | **Комплекс №6 «Вместе мы — страна» (с флажками)**<br>1. И.п. – основная стойка, флажки внизу. Флажки вперёд, вверх, в стороны, вниз.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево.<br>3. И.п. – сидя, флажки у груди. Наклон вперёд, коснуться палочками | • Повороты направо, налево переступанием и прыжком.<br>• Метание мешочка вдаль.<br>• Прыжки в длину с разбега (140–160 см).<br>• Лазанье по гимнастической стенке с переходом. | **«Краски»** (народная игра)<br>**«Кто самый меткий»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | носков.<br>4. И.п. – стоя на коленях, флажки у плеч. Поворот вправо, флажки в стороны.<br>5. И.п. – основная стойка, флажки в руках. Прыжки с хлопками над головой. | | |
| **Ноябрь**<br>**09.11 – 13.11**<br>Неделя здоровья | | • Упражнять челночному бегу 3×10 м.<br>• Закреплять упражнения с обручем.<br>• Развивать выносливость. | **Комплекс №6**<br>**«Вместе мы — страна» (с флажками) — повторение** | • Челночный бег 3×10 м.<br>• Прокатывание обруча по прямой.<br>• Прыжки через обруч (плоский).<br>• Метание в горизонтальную цель. | **«Съедобное – несъедобное»**<br>**«Собери завтрак»** |
| **Ноябрь**<br>**16.11 – 20.11**<br>Дикие животные и их детёныши | | • Упражнять стойке на одной ноге с закрытыми глазами («ласточка»).<br>• Закреплять навыки лазанье по стенке.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №7 «Звериная разминка» (без предметов)**<br>1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Правую ногу назад на носок, руки за голову. То же левой ногой.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, правую руку вправо. То же влево.<br>3. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперёд, пружинистые | • Стойка на одной ноге с закрытыми глазами 5–6 секунд.<br>• Лазанье по гимнастической стенке (чередующийся шаг).<br>• Прыжки в высоту с разбега.<br>• Ползание на четвереньках «змейкой». | **«Охотники и зайцы»**<br>**«Ловишки»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | покачивания. То же левой.<br>4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа на бедро, руки вперёд. То же влево.<br>5. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх («угол»).<br>6. И.п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах с хлопками. | | |
| **Ноябрь**<br>**23.11 – 27.11**<br>Семья. Семейные традиции. («День Матери») | **День матери (последнее воскресенье ноября)** | • Упражнять отбиванию мяча о стенку с ловлей.<br>• Упражнять прыжков через скакалку.<br>• Развивать ловкость. | **Комплекс №7 «Звериная разминка» (без предметов) — повторение** | • Отбивание мяча о стенку и ловля (5–6 раз подряд).<br>• Прыжки через длинную скакалку.<br>• Ходьба по скамейке с остановкой по сигналу.<br>• Метание в вертикальную цель. | **«Мяч водящему»**<br>**«Собери букет»** |

---

**Декабрь**

**Тематический период (проект): «Зимняя сказка»**

| Месяц / Даты (тема) | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Декабрь**<br>**30.11 – 04.12**<br>Символика города (герб, гимн, флаг) | | • Продолжать обогащать двигательный опыт перестроению в колонну по три. | **Комплекс №8 «Мы — россияне» (на гимнастической скамейке)**<br>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. | • Ходьба по гимнастической скамейке с разными положениями рук.<br>• Прыжки через 5–6 | **«Собери флаг»**<br>**«Зимушка-зима»** (на внимание) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | • Закреплять упражнения на гимнастической скамейке.<br>• Развивать равновесие. | Повороты туловища в стороны.<br>2. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. Наклоны в стороны.<br>3. И.п. – стоя на коленях на скамейке, руки на поясе. Поднимание ног назад.<br>4. И.п. – стоя на скамейке, руки на поясе. Поднимание на носки.<br>5. И.п. – сидя на скамейке, руки в упоре сзади. Поднимание ног вверх. | предметов (высота 20 см).<br>• Метание в горизонтальную цель.<br>• Лазанье по стенке. | |
| **Декабрь**<br>**07.12 – 11.12**<br>Зима, изменения в природе | **День Героев Отечества (9 декабря)**<br>**День Конституции (12 декабря)** | • Упражнять бегу с пролезанием в обруч разными способами.<br>• Закреплять прыжки на одной ноге.<br>• Развивать быстроту. | **Комплекс №8 «Мы — россияне» (на гимнастической скамейке) — повторение** | • Бег с пролезанием в обруч (прямо, боком).<br>• Прыжки на одной ноге (правой и левой) 4–5 м.<br>• Метание вдаль.<br>• Ходьба по наклонной доске. | **«Два Мороза»**<br>**«Заморожу»** |
| **Декабрь**<br>**14.12 – 18.12**<br>Москва. Герои страны. | | • Упражнять перебрасыванию мяча в парах разными способами.<br>• Закреплять прыжки в высоту.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №9 «Сильные и смелые» (с малым мячом)**<br>1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперёд-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой.<br>3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища. | • Перебрасывание мяча в парах (от груди, снизу, из-за головы, одной рукой).<br>• Прыжки в высоту с разбега.<br>• Ползание по скамейке с опорой на предплечья.<br>• Метание в цель. | **«Не оставайся на полу»**<br>**«Передай – встань»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать.<br>5. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (4–5 раз подряд). | | |
| **Декабрь**<br>**21.12 – 25.12**<br>Мастерская Деда Мороза | **Новогодние утренники** | • Упражнять прыжкам через вращающуюся скакалку.<br>• Закреплять эстафетный бег.<br>• Развивать командный дух. | **Комплекс №9 «Сильные и смелые» (с малым мячом) — повторение** | • Прыжки через вращающуюся скакалку.<br>• Эстафеты с предметами.<br>• Ведение мяча с обводкой предметов.<br>• Ходьба по скамейке с поворотом. | **«Укрась ёлку»**<br>**«Два Мороза»** |

---

**Январь**

| Месяц / Даты (тема) | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Январь**<br>**11.01 – 15.01**<br>Зимние забавы | | • Упражнять прыжкам через скакалку разными способами.<br>• Закреплять упражнения в равновесии.<br>• Развивать ловкость. | **Комплекс №10 «Зимние забавы» (с короткой скакалкой)**<br>1. И.п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. Правую ногу назад на носок, скакалку вверх. То же левой.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Скакалку вверх, наклон вправо, выпрямиться. То же влево.<br>3. И.п. – сидя, ноги врозь, скакалка на груди. Скакалку вверх, наклон вперёд, | • Ходьба с имитацией движений (лыжники, конькобежцы).<br>• Прыжки через короткую скакалку (на двух ногах, с ноги на ногу, с продвижением).<br>• Ходьба по шнуру зигзагообразно.<br>• Метание в горизонтальную цель.<br>• Лазанье по стенке с переходом. | **«Горелки»**<br>**«Снежная баба»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | коснуться носков.<br>4. И.п. – стоя на коленях, скакалка внизу. Сесть справа на бедро, скакалку вперёд. То же влево.<br>5. И.п. – лёжа на животе, скакалка в согнутых руках. Прогнуться, руки выпрямить вперёд-вверх.<br>6. И.п. – основная стойка, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом. | | |
| **Январь**<br>**18.01 – 22.01**<br>Животные севера.<br>Животные юга. | | • Продолжать обогащать двигательный опыт (перестраиваться в три колонны, сохраняя интервал).<br>• Закреплять навыки прыжков через скакалку.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №10 «Зимние забавы» (с короткой скакалкой) — повторение** | • Прыжки через скакалку с продвижением.<br>• Ползание по скамейке (на животе).<br>• Метание в вертикальную цель. | **«Пингвины с мячом»**<br>**«Бегемоты»** |
| **Январь**<br>**25.01 – 29.01**<br>Мой город СПб. Блокада Ленинграда. | **День снятия блокады Ленинграда (27 января)** | • Упражнять перебрасыванию мяча в кругу.<br>• Закреплять равновесие на наклонной доске.<br>• Развивать коммуникацию. | **Комплекс №11 «Город-герой» (с мячом)**<br>1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, вперёд, переложить мяч в левую, в и.п.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, наклон, взять мяч левой.<br>3. И.п. – стоя на коленях, мяч в | • Перебрасывание мяча в кругу (по кругу, через центр).<br>• Ходьба по наклонной доске с предметом.<br>• Прыжки в длину с места.<br>• Лазанье по стенке. | **«Кто быстрее», «Пронеси не урони»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища.<br>4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую.<br>5. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (4–5 раз). | | |

---

**Февраль**

**Тематический период (проект): «Семья, дом»**

| Месяц / Даты (тема) | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Февраль**<br>**01.02 – 05.02**<br>Транспорт | | • Продолжать обогащать двигательный опыт (перестраиваться в три колонны, сохраняя интервал).<br>• Упражнять ведению мяча с обводкой предметов.<br>• Закреплять прыжки через скакалку.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №12 «Мы — шофёры» (с обручем)**<br>1. И.п. – основная стойка, обруч внизу. Обруч вверх, правую ногу назад на носок. То же левой.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо, руки прямые. То же влево.<br>3. И.п. – стоя на коленях, обруч в согнутых руках. Сесть на пятки, обруч вверх. | • Ведение мяча с обводкой предметов (6–8 м).<br>• Прыжки через короткую скакалку (с ноги на ногу, с продвижением).<br>• Ползание по скамейке на четвереньках назад.<br>• Метание вдаль. | **«Самолёты»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4. И.п. – сидя, обруч на полу. Пролезание в обруч разными способами.<br>5. И.п. – основная стойка, обруч в руках. Прыжки через обруч (вперёд-назад). | | |
| **Февраль**<br>**08.02 – 12.02**<br>Мир музыки | **День российской науки (8 февраля)** | • Упражнять перебрасыванию мяча в парах разными способами.<br>• Закреплять упражнения в равновесии.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №12 «Мы — шофёры» (с обручем) — повторение** | • Перебрасывание мяча в парах (от груди, снизу, из-за головы, одной рукой).<br>• Ходьба по скамейке с предметом в руках.<br>• Прыжки через 4–6 предметов (высота 20 см).<br>• Лазанье по стенке. | **«Пляшущий обруч»** (с музыкой)<br>**«Найди свою пару»** |
| **Февраль**<br>**15.02 – 19.02**<br>23 февраля. Защитники отечества | **День защитника Отечества (23 февраля)** | • Учить метанию в вертикальную цель.<br>• Закреплять прыжки через скакалку.<br>• Развивать силу, ловкость. | **Комплекс №13 «Будем в армии служить» (с флажками)**<br>1. И.п. – основная стойка, флажки внизу. Флажки в стороны, на пояс, вверх, вниз.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево.<br>3. И.п. – стоя на | • Метание мешочка в вертикальную цель (щит, расстояние 3 м).<br>• Прыжки через короткую скакалку (10–15 раз).<br>• Ползание по скамейке на животе.<br>• Ведение мяча с обводкой предметов. | **«Сапёры»**<br>**«Боеприпасы»** (эстафета) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | коленях, флажки у плеч. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево.<br>4. И.п. – сидя, флажки у груди. Наклон вперёд, коснуться палочками носков.<br>5. И.п. – основная стойка, флажки в руках. Прыжки с хлопками над головой. | | |
| **Февраль**<br>**22.02 – 26.02**<br>Профессии. Инструменты. | **День защитника Отечества (23 февраля)** | • Перестроение в четыре колонны<br>• Закреплять лазанье по стенке по диагонали.<br>• Развивать командный дух. | **Комплекс №13 «Будем в армии служить» (с флажками) — повторение** | • Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.<br>• Прыжки в длину с места (до 110 см).<br>• Метание в горизонтальную цель. | **«Кто быстрее»** (эстафета) **«Мы сегодня моряки»,**<br>• Эстафеты: «По окопу — огонь», «Преодолей препятствия». |

**Март**

| Месяц / Даты (тема) | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Март**<br>**01.03 – 05.03**<br>8 марта. Профессии мам | **Международный женский день (8 марта)** | • Закреплять навыки по перебрасыванию мяча в кругу.<br>• Закреплять упражнения в равновесии.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №14 «Мамин праздник» (с платочками)**<br>1. И.п. – основная стойка, платок в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить платок в левую руку.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, платок в правой руке. Наклон | • Перебрасывание мяча в кругу (по кругу, через центр).<br>• Ходьба по скамейке с платочком на голове.<br>• Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°.<br>• Метание в горизонтальную цель. | **«Собери букет»** (эстафета) **«Цветик-семицветик»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | вперёд, переложить платок в левую руку.<br>3. И.п. – стоя на коленях, платок в правой руке. Прокатить платок вокруг туловища.<br>4. И.п. – ноги на ширине ступни, платок в правой руке. Присесть, руки вперёд, переложить платок в левую.<br>5. И.п. – основная стойка, платок в руках. Прыжки с хлопками. | | |
| **Март**<br>**08.03 – 12.03**<br>Неделя искусства | | • Закреплять навыки отбиванию мяча о пол с продвижением вперед<br>• Закреплять прыжки через скакалку.<br>• Развивать творческие способности. | **Комплекс №14 «Мамин праздник» (с платочками) — повторение** | • Отбивание мяча о пол с продвижением (5–6 м).<br>• Прыжки через короткую скакалку (разными способами).<br>• Ползание по скамейке на четвереньках назад.<br>• Ходьба по наклонной доске. | **«Прялица»**<br>**«Художники»** |
| **Март**<br>**15.03 – 19.03**<br>Книжкина неделя | **Всемирный день поэзии (21 марта)** | • Закреплять навыки прыжкам через скакалку разными способами.<br>• Закреплять лазанье по стенке.<br>• Развивать ловкость. | **Комплекс №15 «В гостях у сказки» (с короткой скакалкой)**<br>1. И.п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. Правую ногу назад на носок, скакалку вверх. То же левой.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Скакалку вверх, наклон вправо, | • Прыжки через короткую скакалку (на двух ногах, с ноги на ногу, с продвижением).<br>• Лазанье по гимнастической стенке с переходом по диагонали.<br>• Метание в вертикальную цель. | **«Лиса и куры»**<br>**«Бездомный заяц»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | выпрямиться. То же влево.<br>3. И.п. – сидя, ноги врозь, скакалка на груди. Скакалку вверх, наклон вперёд, коснуться носков.<br>4. И.п. – стоя на коленях, скакалка внизу. Сесть справа на бедро, скакалку вперёд. То же влево.<br>5. И.п. – лёжа на животе, скакалка в согнутых руках. Прогнуться, руки выпрямить вперёд-вверх.<br>6. И.п. – основная стойка, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом. | • Ходьба по шнуру зигзагообразно. | |
| **Март**<br>**22.03 – 26.03**<br>Театр | **Всемирный день театра (27 марта)** | • Построение и перестроение в три колонны<br>• Закреплять упражнения в равновесии.<br>• Развивать выразительность движений. | **Комплекс №15 «В гостях у сказки» (с короткой скакалкой) — повторение** | • Ходьба с имитацией движений (герои сказок).<br>• Ходьба по скамейке с остановкой по сигналу.<br>• Прыжки через длинную скакалку.<br>• Метание в горизонтальную цель. | **«Мы — артисты»**<br>**«Три сороки»** |
| **Март**<br>**29.03 – 02.04**<br>Комнатные растения | | • Построение и перестроение в три колонны<br>• Закреплять упражнения в равновесии.<br>• Развивать | **Комплекс №16 «Весна пришла» (с малым мячом)**<br>1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, вперёд, переложить мяч в левую, в и.п.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон | • Ходьба по скамейке с остановкой по сигналу.<br>• Прыжки через длинную скакалку.<br>• Метание в горизонтальную цель | **«Кто быстрее»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | выразительность движений. | вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, наклон, взять мяч левой.<br>3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища.<br>4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую.<br>5. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (4–5 раз). | | |

**Апрель**

**Тематический период (проект): «Весна шагает по дворам…»**

| Месяц / Даты (тема) | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Апрель**<br>**05.04 – 09.04**<br>Народные традиции. Декоративно-прикладное творчество. | **День здоровья (7 апреля)** | • Закреплять навыки перебрасыванию мяча через сетку.<br>• Закреплять навыки прыжки через скакалку.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №16 «Весна пришла» (с малым мячом)**<br>1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны, вперёд, переложить мяч в левую, в и.п.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, наклон, взять мяч левой. | • Перебрасывание мяча через сетку (шнур) в парах.<br>• Прыжки через короткую скакалку (10–15 раз).<br>• Ползание по скамейке на животе.<br>• Метание в вертикальную цель. | **«Собери яблоки и груши»**<br>**«Я знаю пять названий…»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг туловища.<br>4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую.<br>5. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках. Подбрасывание мяча вверх (4–5 раз). | | |
| **Апрель**<br>**12.04 – 16.04**<br>*Космос. Планета Земля* | **День космонавтики (12 апреля)** | • Построение и перестроение в три колонны<br>• Закреплять лазанье по стенке по диагонали.<br>• Развивать командный дух. | **Комплекс №16 повторение** | • Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.<br>• Прыжки в длину с места (до 110 см).<br>• Метание в горизонтальную цель. | **«Звездочёт» «Космонавты», •** Эстафеты: «Построй ракету», «Завтрак космонавта». |
| **Апрель**<br>**19.04 – 23.04**<br>Весна. Труд людей весной. | | • Закреплять навыки отбиванию мяча о пол с продвижением.<br>• Закреплять прыжки через скакалку.<br>• Развивать ловкость. | **Комплекс №17 «Труд весной» (с обручем)**<br>1. И.п. – основная стойка, обруч внизу. Обруч вверх, правую ногу назад на носок. То же левой.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо, руки прямые. То же влево.<br>3. И.п. – стоя на коленях, обруч в согнутых руках. | • Отбивание мяча о пол с продвижением (5–6 м).<br>• Прыжки через короткую скакалку (с ноги на ногу).<br>• Ползание по скамейке на четвереньках назад.<br>• Метание вдаль. | **«Поварята»** (эстафета) **«Посади кукурузу»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Сесть на пятки, обруч вверх.<br>4. И.п. – сидя, обруч на полу. Пролезание в обруч разными способами.<br>5. И.п. – основная стойка, обруч в руках. Прыжки через обруч (вперёд-назад). | | |
| **Апрель**<br>**26.04 – 30.04**<br>Первоцветы. Садовые цветы. Растения полей и лугов. | **Праздник Весны и Труда (1 мая)** | • Построение и перестроение в три колонны<br>• Закреплять навыки прыжкам через скакалку разными способами.<br>• Закреплять упражнения в равновесии.<br>• Развивать ловкость. | **Комплекс №17 «Труд весной» (с обручем) — повторение** | • Прыжки через короткую скакалку (разными способами).<br>• Ходьба по скамейке с предметом в руках.<br>• Метание в вертикальную цель.<br>• Лазанье по стенке. | **«Собери букет»**<br>**«Кто дальше»** |

**Май**
**Тематический период (проект): «Лето красное»**

| Месяц / Даты (тема) | Важные даты / праздники (ФОП) | Задачи занятия | Комплекс ОРУ (на 2 недели) | Основные виды движений | Подвижные игры |
|---|---|---|---|---|---|
| **Май**<br>**03.05 – 07.05**<br>9 мая — День Победы | **День Победы (9 мая)** | • Построение и перестроение в три колонны<br>• Закреплять метание вдаль. | **Комплекс №18 «Парад» (с флажками)**<br>1. И.п. – основная стойка, флажки внизу. Флажки в стороны, на пояс, вверх, вниз.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, | • Маршировка в колонне с перестроениями.<br>• Метание мешочка вдаль.<br>• Прыжки в длину с разбега (140–160 см). | **«Парад»**<br>**«Ловишки»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | • Воспитывать патриотические чувства. | флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево.<br>3. И.п. – стоя на коленях, флажки у плеч. Поворот вправо, флажки в стороны. То же влево.<br>4. И.п. – сидя, флажки у груди. Наклон вперёд, коснуться палочками носков.<br>5. И.п. – основная стойка, флажки в руках. Прыжки с хлопками над головой. | • Лазанье по гимнастической стенке. | |
| **Май**<br>**10.05 – 14.05**<br>Скоро в школу. | **День Победы (9 мая)** | • Построение и перестроение в три колонны<br>• Закреплять навыки перебрасыванию мяча в кругу.<br>• Закреплять упражнения в равновесии.<br>• Развивать координацию. | **Комплекс №18 «Парад» (с флажками) — повторение** | • Перебрасывание мяча в кругу (по кругу, через центр).<br>• Ходьба по шнуру зигзагообразно.<br>• Прыжки на одной ноге (правой и левой) 10–15 раз.<br>• Метание в горизонтальную цель. | **«Вокруг домика хожу»** |
| **Май**<br>**17.05 – 21.05**<br>Насекомые. Земноводные. Рептилии. | | • Построение и перестроение в три колонны<br>• Закреплять навыки отбиванию мяча о стенку с ловлей.<br>• Закреплять навыки прыжки через скакалку.<br>• Развивать ловкость. | **Комплекс №19 «Летняя прогулка» (с гимнастической палкой)**<br>1. И.п. – основная стойка, палка внизу. Палку вверх, опустить за голову на плечи, вверх, в и.п.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на груди. Наклон вперёд, коснуться палкой пола. | • Отбивание мяча о стенку и ловля (5–6 раз подряд).<br>• Прыжки через короткую скакалку (10–15 раз).<br>• Ползание по скамейке на четвереньках назад.<br>• Метание в вертикальную цель. | **«Пчёлы и медведь»**<br>**«Поймай комара»** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3. И.п. – стоя на коленях, палка за головой. Поворот вправо, палку в сторону. То же влево.<br>4. И.п. – сидя, ноги врозь, палка на груди. Наклон вперёд, коснуться носков.<br>5. И.п. – основная стойка, палка внизу. Прыжки через палку (вперёд-назад). | | |
| **Май**<br>**24.05 – 28.05**<br>Здравствуй, лето! | | • Построение и перестроение в три колонны<br>• Закреплять навыки всех основные виды движений.<br>• Развивать выносливость.<br>• Подвести итоги года. | **Комплекс №19 «Летняя прогулка» (с гимнастической палкой) — повторение** | • Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину, бег 20 м, метание.<br>• Свободные игры с мячом. | **«По болоту Пётр шёл»**<br>**«Удочка»** |

---

**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 и ФАОП ДО для детей 6–7 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.
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 6–7 лет и требованиям ФГОС ДО и ФОП ДО, а также учитывают коррекционные задачи для детей с ТНР (развитие координации, равновесия, ориентировки в пространстве, согласование речи с движением).
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 (КРР)** проводится индивидуально с детьми, имеющими особые образовательные потребности, в соответствии с рекомендациями ППК и рабочей программой КРР. Включает: преодоление нарушений общей моторики, координации движений; формирование правильного физиологического дыхания; использование текстовых игр и упражнений на согласование речи с движением; речевое сопровождение всех спортивных заданий и движений.
8. **Некоторые темы недель адаптированы для подготовительной группы** в соответствии с файлом «Темы недель 5-7 лет.docx».