

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
Карачаевского городского округа
«Детский сад №2 «Красная шапочка»

**Перспективное планирование
организованной образовательной деятельности
в старшей группе**

Инструктор по физической культуре:
Топоркова Виктория Евгеньевна

г. Карачаевск 2022г. – 2023г.

Образовательная область

«Физическое развитие»

(двигательная детская деятельность)

Старшая группа

Цель: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Интеграция детской деятельности игровая, коммуникативная, продуктивная, познавательно – исследовательская, трудовая, восприятие художественной литературы

<u>Недели</u>	<u>Название</u>	<u>Цель</u>	<u>Регион компонент</u> <u>через игру</u>	<u>Работа с</u> <u>родителями</u>	<u>Источник</u>

СЕНТЯБРЬ. «День знаний».

1. Неделя	1. «Праздник знаний»	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпну и в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Метание снизу (Бынай ахст) – осетинская народная игра «Мышеловка».	Анкетирование родителей (заполнение анкет) здоровый ребенок	Л И Пензулаева. Стр 15 - 17
	2 3.	2. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол. 3. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ключи – абазинская игра. «У кого мяч». Бабки - старинная русская игра «Львишки».	Заполнение и составление социальных паспортов семьи. Экскурсии по МКДОУ №2, для родителей (в гости к здоровью).	Л И Пензулаева. Стр 17 Л И Пензулаева. Стр 17 - 19

СЕНТЯБРЬ

«День знаний».

2 Неделя	4 «Осенняя пора»	4. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость броска мяча вверх.	Колпачок и палочка – абазинская игра «Найди и промолчи».	Консультация роль семьи воспитание здорового ребенка.	Л И Пензулаева. Стр 19 - 20
	5	5. Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкости в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами	Краски – русская игра «Достань до предмета».	Консультация как заинтересовать ребенка физ культуры	Л И Пензулаева. Стр 20
	6	6. Повторить ходьбу и бег между предметами; враспынную с остановкой по	Городки – черкесская игра. «Мы веселье ребята».	Составление памяток для родителей по теме: Здоровье.	Л И Пензулаева. Стр 20 - 21

		сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Сентябрь «Осень».

3. Неделя	7. «Профессии села»	7. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Посадка картофеля – абазинская игра «Удочка».	Консультация «Нам не страшен сколиоз».	Л И Пензулаева. Стр 21 - 23
	8	8 Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на	Напои лошадку – Карачаевская игра. «Удочка».	Ширма для родителей физкультурно -	Л И Пензулаева. Стр 23 - 24

		предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры		оздоровительная работа	
	9.	9. Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Ослик – ногойская игра «Быстро возьми».	Беседа с родителями форма ребенка.	Л И Пензулаева. Стр. 24

Сентябрь «Дары осени»

<i>4. Неделя</i>	10. «Дары осени»	10. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч бок, не задевая за его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Пастух и стадо – русская народная игра «Мы веселье ребята».	Конкурс для родителей вместе учимся мастерить (оборудование для занятий).	Л И Пензулаева. Стр. 24 - 26
------------------	---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

	11.	11. Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Жё ребята – абазинская игра. «Поймай мяч».	Эстафета семейных альбомов.	Л И Пензулаева. Стр 26
	12.	12. Упражнять в беге на длинную дистанцию в прыжках повторить задания с мячом развивая ловкость и глазомер	Луговое троеборье – черкесская игра. «Найди свой цвет».	Фото выставка «Растем здоровыми, ловкими быстрыми».	Л И Пензулаева. Стр 26 - 27

Октябрь «Я вырасту здоровым».

<i>1. Неделя</i>	1. Познаю себя » «	1. Упражнять детей в беге; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	А мы уже ловкие – осетинская игра. «Птицы улетают».	Памятка по физическому воспитанию	Л И Пензулаева. Стр 28 - 29
------------------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

	2	2. Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Невидимки – ногайская игра. «Перелет птиц».	Показ оздоровительных моментов, игр зарядок с участием родителей	Л И Пензулаева. Стр 29
	3.	3. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Лесные пятнашки – русская народная игра. «Не попадись».	Выставка блюд укрепляющих иммунитет ребенка.	Л И Пензулаева. Стр 29 - 30

Октябрь «Я и моя семья».

2 Неделя	4 «Я и моя семья»	4. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках	Брось дальше – черкесская игра. «Не оставайся на полу».	Информация об уровне физического развития детей	Л И Пензулаева. Стр 30 - 32
----------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------------

		с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.			
	5.	5. Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Целься верней – ногойская игра «У кого мяч».	Семена папа, мама я – спортивная семья.	Л И Пензулаева. Стр 32
	6.	6. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Прятки – русская народная игра «Не попадись».	Развивающий комплекс «Терем теремок».	Л И Пензулаева. Стр 32 - 34
Октябрь					
3. Неделя	7. «Профессии»	7. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать	Жмурки носильщики – осетинская игра «Удочка».	Конкурс рисунков.	Л И Пензулаева.

	моих родителей»	координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии			Стр 34 - 35
	8	8. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	Перенеси предметы – карачаевская игра. «Будь ловким».	Папка передвижка «Через движение к игре».	Л И Пензулаева. Стр 35
	9.	9. Упражнять в ходьбе и беге с переагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Встречные перебежки – абазинская игра «Пас друг другу».	Консультация для родителей «Педиатр советует».	Л И Пензулаева. Стр 35 - 37

Октябрь

4. Неделя.	10. «Село мое родное»	10. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Шаги великаны – абазинская игра «Гуси лебеди».	Конкур рисунков	Л И Пензулаева. Стр 37 - 38
	11.	11. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; в равновесии и прыжках.	Пистолетик – ногайская игра. «Летает – не летает».	Картотека подвижных игр	Л И Пензулаева. Стр 37
	12	12. Развивать выносливость в беге; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках.	Восьмерка – русская народная игра. «Затейники».	Тематика закаляющих процедур	Л И Пензулаева. Стр 37 - 38

Н о я б р ь . « Д е н ь н а р о д н о г о е д и н с т в а » .

1. Неделя	1. «Родная страна»	1. Повторить ходьбу с высоким поднятием колен;	Пропусти мяч – абазинская игра. «Найди и промолчи».	Конкур попрыгунчики	Л И Пензулаева.
-----------	--------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------	-----------------

		упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в перенгах.			Стр 39 - 41
	2.	2. Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в перенгах.	Стой - стой палочка, да не подай – карачаевская игра. «Пожарные на учение».	Открытый просмотр занятий	Л И Пензулаева. Стр 27
	3.	3. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Бой петухов – ногайская игра. «Угадай по голосу».	Стеновая информация на тему: «Зарядка-это весело».	Л И Пензулаева. Стр 41

Н о я б р ь

2 Неделя	4 «Символы России»	4. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч	Удержись – черкесская игра. «Не оставайся на полу».	Консультация по профилактике плоскостопия	Л И Пензулаева. Стр 43
----------	--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------

		головой, и ведении мяча в ходьбе.			
	5	5. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	Палка – осетинская игра. «Мяч водящему».	Упражнения для коррекции стопы	Л И Пензулаева. Стр. 42 - 43
	6	6. Повторить бег с перешагиванием через предметы развивая координацию движений, развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Кто сумеет – черкесская игра. «Затейники».	Памятка для родителей по оздоровлению	Л И Пензулаева. Стр. 43 - 44

Н о я б р ь

3. Неделя	7. «Москва – главный город»	7. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге	Блошки – ногайская игра. «Удочка».	Родительское собрание.	Л И Пензулаева.
-----------	-----------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------	--------------------

		между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом			Стр 44 - 45
	8.	8. Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом	Щёлчки – абазинская игра. «Перепрыгни – не задень».	Беседа растим детей здоровыми	Л И Пензулаева. Стр 45
	9.	9. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в перенгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Дружно все в месте – карачаевская игра. «Летает не летает».	Конкур здоровьячок	Л И Пензулаева. Стр 45 - 46

Н о я б р ь

4. Неделя	10. «День Матери»	10. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Волки и овцы – русская народная игра. «Пожарные на учении»,	Антистрессовый массаж	Л И Пензулаева. Стр 46 - 47
-----------	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------	--------------------------------

	11.	11. Упражнять в ползании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.	Воротники – осетинская игра. «Ловишки – перебежки».	Интеллектуальный массаж	Л И Пензулаева. Стр. 47
	12.	12. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Летающая тарелка – ногойская игра. «Удочка».	Конкурс цветов здоровья	Л И Пензулаева. Стр. 47

Декабрь «Новый год».

<i>1. Неделя</i>	1. «Зимние забавы»	1. Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Охотники и утки – русская народная игра. «Ловишки с ленточками».	Пословицы о спорте.	Л И Пензулаева. Стр. 48 - 49
------------------	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------------------	----------------------------------------

	2	2. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	Подвижная цель – ногойская игра «Сделай фигуру».	Алгоритмы закаливание.	Л И Пензулаева. Стр. 49 - 50
	3.	3. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, Упражнять в метании снежков на дальность.	Защита укрепления – черкесская игра «Два мороза».	Игры которые лечат.	Л И Пензулаева. Стр. 50 - 51

Декабрь

<i>2 Неделя</i>	4 <i>«Новый год спешил к нам в гости»</i>	4. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в	Чепена – осетинская игра. «Не оставайся на полу».	Релаксации	Л И Пензулаева. Стр. 51 - 52
-----------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------	----------------------------------------

		ползании и переброске мяча.			
	5	5. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.	Кто быстрее – ногайская «У кого мяч».	Развивающий комплекс в гости к сказке.	Л И Пензулаева. Стр 52
	6	6. Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; бросании снежков в цель.	Скакуны – карачаевская игра. «Два мороза».	Фрагменты ответов детей	Л И Пензулаева. Стр 52 - 53

Декабрь

3. Неделя	7«В гости елка к нам пришла».	7. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Вьюгов – абазинская игра. «Летает не лезает».	Памятка нам не страшен холод.	Л И Пензулаева. Стр 53 - 54
------------------	--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

	8	8 Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Два мороза – русская народная игра «Охотники и зайцы».	Пособие для занятий	Л И Пензулаева. Стр 54
	9.	9. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель	Пустое место – черкесская игра «Смелые воробышки».	Зимние игры	Л И Пензулаева. Стр 54 - 55
Декабрь					
4. Неделя	10. «Новый год – весели дети в хоровод»	10. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную в лазание на гимнастическую	Бездомный заяц – русская народная игра «Хитрая лиса».	Прогулки в природу зимой	Л И Пензулаева. Стр 55 - 57

		стенку; в равновесии и прыжках.			
	11.	11. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Тохси – осетинская игра «Пь дорожке».	Рекомендации по сезонным изменениям в природе.	Л И Пензулаева Стр. 57
	12.	12. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и пайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Смена капитана – ногойская игра «Мы веселье ребята».	Показ образовательного процесса.	Л И Пензулаева Стр. 57 - 58

Январь «Зима»

<i>1. Неделя</i>	<i>1. «Приметы матушки зима»</i>	1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать	Смелчаки – ногойская игра. «Игра по выбору детей».	Рекомендации по проведению прогулок и экскурсий	Л И Пензулаева Стр. 59 - 60
------------------	----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------

		устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.			
	2	2. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг на друга.	Снег и лед – русская народная игра. «Ловишки парами».	Польза зарядки	Л И Пензулаева. Стр 60
	3.	3. Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения	Зима и лето – абазинская игра. «Сбей кеглю».	Консультация что такое физ культура?	Л И Пензулаева. Стр 61

Январь

2 Неделя	4 <i>«Знакомство с зимними»</i>	4. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с	Перетягивание – осетинская игра. «Совушка».	Беседа удобная обувь	Л И Пензулаева.
----------	------------------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	----------------------	--------------------

	<i>видами спорта»</i>	места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой			Стр 61 - 62
	5	5. Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.	Нарисуй птичку – черкесская игра «Кто быстрее».	Ширма «Все начинается с детства».	Л И Пензулаева. Стр 63
	6	6. Закреплять навыки скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием	Хоккеисты – народная игра. «Найдем зайца».	Ритмика.	Л И Пензулаева. Стр 63
<h2>Январь</h2>					
3. Неделя	7. <i>«Знакомство с зимними</i>	7. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в	Зимние игры – абазинская игра «Не оставайся на полу».	Подвижные игры	Л И Пензулаева. Стр 63 - 64

	<i>видами спорт»</i>	перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии			
	8	8 Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в ползании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи	Гаккарис – осетинская игра. «Два мороза».	Вместе учимся мастерить	Л И Пензулаева. Стр. 64
	9.	9. Закреплять навыки скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Ладошки – русская народная игра. «Кто дальше бросит».	За круглым столом	Л И Пензулаева. Стр. 65

Январь

<i>4. Неделя</i>	10. <i>«Обитатели Арктики и Антарктики»</i>	10. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнение в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую	Щелчки – абазинская игра. «Хитрая лиса».	Играем в сказки	Л И Пензулаева. Стр. 65 - 66
------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------	----------------------------------------

		стенку, не пропуская реек			
	11.	11. Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	А ты внимательный? – народная игра «С горки».	Мир в моей семье.	Л И Пензулаева. Стр 66
	12.	12. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Веселье тройки – русская народная игра «По местам».	Ярмарка по обмену опытом	Л И Пензулаева. Стр 66 - 67

Февраль «День защитника отечества».

<i>1. Неделя</i>	<i>1. «Военные профессии»</i>	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспыну ю в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и	Оленьи упряжки – народная игра «Охотники и зайцы».	Развивающие комплексы	Л И Пензулаева. Стр 68 - 69
------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------	--------------------------------

		забрасывании мяча в корзине.			
	2	2. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	По прыгунчики около санок – ногойская игра «Точный пас».	Букет сердечных пожеланий	Л И Пензулаева Стр 69
	3.	3. Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Стенка мишень – черкесская игра «Два мороза».	Тропа здоровья	Л И Пензулаева Стр 69 - 70

Февраль. «День защитника отечества».

2 Неделя	4 «Герои нашей страны»	4. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки;	Белье медведи – народная игра «Не оставайся на полу».	Стеновая информация «Мы силачи».	Л И Пензулаева
----------	------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------

		ходьбу и бег в рассьпну ю закреплять навьки энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю			Стр 70 - 71
	5.	5. Пввторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	Праздничный торт - народная игра «Кто дальше».	Экскурсия по залу.	Л И Пензулаева. Стр 71
	6.	6. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Снежинки и ветер – абазинская игра «Найди следы зайца».	Комплексы упражнений	Л И Пензулаева. Стр 71

Февраль

3. Неделя	7. «Я – защитник Родины»	7. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить	Жмурки насильщики – осетинская игра «Мышеловка».	Памятка чистота залог здоровья	Л И Пензулаева.
-----------	--------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------

		метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и пере шивании через нее.			Стр 71 - 72
	8.	8. Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках между предметами, в прыжках.	Найди снегурочку – народная игра «Точно в круг».	Физкультурный уголок дома.	Л И Пензулаева. Стр 72 - 73
	9.	9. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Фигуристы – народная игра «Лышки».	Закаливающие процедуры	Л И Пензулаева. Стр 73

Февраль

4. Неделя	10. «Приметы марта и весны»	10. Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую	Играем в снежки – народная игра «Гуси лебеди».	День открытых дверей	Л И Пензулаева. Стр 73 - 74
-----------	-----------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	----------------------	--------------------------------

		стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом			
	11.	11. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	Борьба за флажки – осетинская игра «Гонки санок».	Презентация сделанного оборудования.	Л И Пензулаева. Стр. 73 - 74
	12.	12. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий	Коробочка – черкесская игра. «Лыжи перебежки».	Альбом мы спортсмены	Л И Пензулаева. Стр. 74 - 75

М а р т. « М е ж д у н а р о д н ы й ж е н с к и й д е н ь ».

<i>1. Неделя</i>	<i>1. «Мамин праздник»</i>	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по	Горелки – народная игра. «Пыжарье на учении».	Анкетирование здоровья в порядке.	Л И Пензулаева. Стр. 76 - 77
------------------	----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

		канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
	2	2. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча	Ударь по мячу – ногойская игра «Горелки».	Игры весной	Л И Пензулаева. Стр. 77 - 78
	3	3. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шаibel друг другу, развивая ловкость и глазомер	Эстафета в мешках – народная игра «Летает не летает».	Консультация что одеть на физкультуру.	Л И Пензулаева. Стр. 78 - 79

Март « Народная культура и традиции»

2 Неделя	4 «Традиции и обычаи нашего народа»	4. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и вращения	Веревочка – русская народная игра «Медведи и пчелы».	Строевые команды	Л И Пензулаева. Стр. 79 - 80
----------	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------	---------------------------------

		разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами			
	5	5. Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	Краски – народная игра «Карусель».	Наш режим	Л И Пензулаева. Стр. 80
	6	6. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Из руки в руку – абазинская игра «Эстафета с прыжками».	В гости к здоровью	Л И Пензулаева. Стр. 80 - 81

М а р т

3. Неделя	7. «Народная игра»	7. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в	Лавишки перебежки – осетинская игра «Стоп».	Самая спортивная семья	Л И Пензулаева. Стр. 81 - 82
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------

		равновесии и прыжках.			
	8.	8. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Третий лишний – народная игра «Быстро передай».	Фото альбому.	Л И Пензулаева. Стр 82
	9.	9. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом	Пустое место – карачаевская игра. «Угадай по голосу».	Конкур рисунков.	Л И Пензулаева. Стр 83

М а р т

4. Неделя	10. <i>«Книжкины именины»</i>	10. Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Подбрось выше – абазинская игра «Не оставайся на полу».	Поход в лес.	Л И Пензулаева. Стр 83 - 84
-----------	----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--------------	--------------------------------

	11.	11. Упражнять в метании ме шчков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии	Такси – народная игра. «Прокати сбой».	Спортивные перебежки	Л И Пензулаева. Стр 84
	12.	12. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Метание снизу – осетинская игра. «Удочка».		Л И Пензулаева. Стр 85

Апрель » Весна».

<i>1. Неделя</i>	1. «Весна красна»	1. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Спрячься в домик – черкесская игра. «Медведь и пчель».	Консультация если хочешь быть здоровым	Л И Пензулаева. Стр 86 - 87
------------------	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------

	2	2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	Третий лишний – народная игра «Передача мяча».	Играем на воздухе.	Л И Пензулаева. Стр 87
	3.	3. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Львишки – перебежки», эстафету с большим мячом	День и ночь – народная игра «Львишки – перебежки».	Развлечение неразгаданные тайны	Л И Пензулаева. Стр 87

Апрель

2 Неделя	4 «День космонавтики»	4. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Перестрелка – черкесская игра «Стой».	Выставка блюд для укрепления иммунитета.	Л И Пензулаева. Стр 88 - 89
----------	-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------	------------------------------------

	5	5. Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч	Два лагеря - народная игра. «Догони обруч».	Уровень физического развития детей за первое полугодие.	Л И Пензулаева. Стр. 89
	6	6. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Защита укрепления – осетинская игра. «Кто уцел»,	Конкурс через движение к игре.	Л И Пензулаева. Стр. 89

Апрель

3. Неделя	7. «День космонавтики»	7. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении	Подвижная цель – черкесская игра «Удочка».	Памятка физкульт – ура.	Л И Пензулаева. Стр. 89 -91
------------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------	--------------------------------

		устойчивого равновесия			
	8	8. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Скакуны – карачаевская «Кто быстрее».	Заучивание речево.	Л И Пензулаева. Стр 91
	9.	9. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом прыжками и бегом.	Удочка – народная игра «Карусель».	Беседа готовимся к спартакиаде.	Л И Пензулаева. Стр 91

Апрель

<i>4. Неделя</i>	<i>10. «Неделя по жарной»</i>	10. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении	Вьюв – абазинская «Горелки»,	Занятие на воздухе.	Л И Пензулаева. Стр 91 - 93
------------------	-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	---------------------	--------------------------------

		равновесия и прыжках.			
	11.	11. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках.	Русская лапта «Угадай чей голосок».	Консультация «мы спортсмены».	Л И Пензулаева Стр 93
	12.	12. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом в прыжках и равновесии	Девять камушков – народная «С кочки на кочку».	Ширма физическая готовность детей	Л И Пензулаева Стр 93 - 94

Май «День победы».

<i>1. Неделя</i>	<i>1. «Герои Великой Отечественной войны»</i>	1. Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении и равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Мяч капитану – ногойская игра «Мышеловка».	Спортивный праздник	Л И Пензулаева Стр 94 - 95
------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------------	-------------------------------

	2	2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	Защита крепости – черкесская игра «Что изменилось».	Анкетирование «Самое здоровье».	Л И Пензулаева Стр 95 - 96
	3.	3. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Мяч печать – карачаевская игра. «Гуси лебеди».	Картотека игр для детей летом	Л И Пензулаева Стр 96
<h2>Ма й</h2>					
2 Неделя	4 «О дружбе и друзьях»	4. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.	Салочки – народная «Не оставайся на полу».	Открытый день здоровья	Л И Пензулаева Стр 96 - 97

	5	5. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	Чижик – народная «Найди и промолчи».	Памятка по выполнению основных видов движения.	Л И Пензулаева. Стр 97
	6	6. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Перекачка – черкесская игра «Совушка».	Режим дня	Л И Пензулаева. Стр 97 - 98

Ма й «Ле то».

3. Неделя	7. «Ле то, ах ле то!»	7. Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить	Ласточка – народная игра «Пожарные на учении».	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья	Л И Пензулаева. Стр 98 - 99
-----------	-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------

		упражнения в равновесии и с обручем			
	8	8 Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии с обручем	На места – абазинская «Кто быстрее».	Консультация все ли в порядке.	Л И Пензулаева. Стр 99
	9.	9. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Кто лучше пробежит – карачаевская «Совушка».	Информация для родителей по физ воспитанию	Л И Пензулаева. Стр 99 - 100

М а й

4. Неделя	10. «Цепь насекомых, птиц»	10. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Догони меня – народная игра «Эстафета с мячом».	Организация занятий дома.	Л И Пензулаева. Стр 100 - 101
------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------	--------------------------------------

11.	11. Развивать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы в прыжках.	Ручеек – народная «Караси и щука».	Спортивный праздник «Здравствуй лето».	Л И Пензулаева. Стр. 100
12.	12. Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом	Метание с плеча – осетинская «Передача мяча».	Анкеты на тему : «Больше свежего воздуха».	Л И Пензулаева. Стр. 101 - 102