



# ***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>
<b>СЕНТЯБРЬ.</b>					
<b>1.Неделя</b> <b>5. 09.22г</b>	1. «День знаний».	1.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; 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
6.09. 22г.	2.	2.Упражнять детей в сохранении	«Къол таш атхан ойун» – карачаевская игра.	Заполнение и составление	Л. И. Пензулаева.

09.22г.	3.	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.	«У кого мяч».  Бабки - старинная русская игра. «Ловишки».	социальных паспортов семьи.  Экскурсии по МКДОУ №1, для родителей (в гости к здоровью).	Стр.17  Л. И. Пензулаева.  Стр.17 - 19
---------	----	---	---	---	--

## СЕНТЯБРЬ

<b>2.Неделя.</b> 12. 09.22г.	4. «До свидание лето!»	4.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость броска мяча вверх.	«Берк ойун» карач.-я игра. «Найди и промолчи».	Консультация роль семьи воспитание здорового ребенка.	Л. И. Пензулаева.  Стр.19 - 20
13. 09.22г.	5.	5.Развивать координацию	Краски – русская игра. «Достань до предмета».	Консультация как заинтересовать	Л. И. Пензулаева.

		движений в прыжках в высоту и ловкости в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.		ребенка физкультуры.	Стр.20
09.22г.	6.	6.Повторить ходьбу и бег между предметами; в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Городки – черкесская игра. «Мы веселые ребята».	Составление памяток для родителей по теме: Здоровье.	Л. И. Пензулаева. Стр.20 - 21

## Сентябрь

<b>3.Неделя</b> <b>19.09.22г</b>	<b>7. «Осень»</b>	7.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической	«Скачки» – абазинская игра. «Удочка».	Консультация «Нам не страшен сколиоз».	Л. И. Пензулаева. Стр.21 -23
-------------------------------------	-------------------	--	--	--	---------------------------------

		скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.			
20. 09.22г.	8.	8.Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Напои лошадку – Карачаевская игра. «Удочка».	Ширма для родителей физкультурно - оздоровительная работа.	Л. И. Пензулаева. Стр.23 - 24
09.22г.	9.	9.Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	«Достань шапку» абазин-я игра. «Быстро возьми».	Беседа с родителями форма ребенка.	Л. И. Пензулаева. Стр.24

## Сентябрь «Осень»

4.Неделя. 26. 09.22г.	10. «Осень»	10.Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Пастух и стадо – русская народная игра. «Мы веселые ребята».	Конкурс для родителей вместе учимся мастерить (оборудование для занятий).	Л. И. Пензулаева. Стр.24 - 26
27. 09.22г.	11.	11.Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	«Скачки» – абазинская игра. «Поймай мяч».	Эстафета семейных альбомов.	Л. И. Пензулаева. Стр.26
09.22г.	12.	12.Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и	«Алагоджа» карач-я игра. «Найди свой цвет».	Фото выставка «Растем здоровыми, ловкими быстрыми».	Л. И. Пензулаева. Стр.26 - 27

глазомер.

## Октябрь

**1.Неделя**  
**3.10.22г**

**1. «Мой город,  
моя страна,  
моя планета»**

1.Упражнять детей в беге; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.

«Метание сплеча» осетинская игра.  
«Птицы улетают».

Памятка по физическому воспитанию.

Л. И.  
Пензулаева.  
Стр.28 - 29

4.10.22г.

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

<p><b>2.Неделя</b> <b>10.10.22г</b></p>	<p><b>4. «Мой город, моя страна, моя планета».</b></p>	<p>4.Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>	<p>Брось дальше – черкесская игра. «Не оставайся на полу».</p>	<p>Информация об уровне физического развития детей.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Стр.30 - 32</p>
<p>11.10.22г.</p>	<p>5.</p>	<p>5.Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>	<p>« Гугку ойун»-карач-я игра. «У кого мяч».</p>	<p>Семинар папа, мама я – спортивная семья.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Стр.32</p>
	<p>6.</p>	<p>6.Упражнять в ходьбе</p>	<p>Прятки – русская</p>	<p>Развивающий</p>	<p>Л. И.</p>



10.22г.		и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	народная игра. «Не попадись».	комплекс «Терем теремок».	Пензулаева. Стр.32 - 34
---------	--	---	-------------------------------	---------------------------	----------------------------

## Октябрь

3.Неделя • 17.10.22г •	7. «Дары осени. Осенний бал».	7.Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	« Кьол таш атхан ойун» карач.-я игра. «Удочка».	Конкурс рисунков.	Л. И. Пензулаева. Стр.34 - 35
18.10.22г.	8.	8.Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	« Боран келди» – карачаевская игра. «Быстро возьми».	Папка передвижка «Через движение к игре».	Л. И. Пензулаева. Стр.35
10.22г.	9.	9.Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия,	« Прыжок лягушки»– абазинская игра. «Пас друг другу».	Консультация для родителей «Педиатр советует».	Л. И. Пензулаева. Стр.35 - 37

непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.

## Октябрь

4.Неделя.  
24. 10.22г.

10. «Дары  
осени.  
Осенний бал»

10.Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

«Скачки» – абазинская игра.  
«Гуси лебеди».

Конкур рисунков.

Л. И.  
Пензулаева.  
Стр.37 - 38

25.10.22г.

11.

11.Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; в равновесии и прыжках.

« Невидимка» –  
ногайская игра.  
«Летает – не летает».

Картотека  
подвижных игр.

Л. И.  
Пензулаева.  
Стр.37

31.10.22г.

12.

12.Развивать выносливость в беге; разучить игру

« Мельница»– русская народная игра.  
«Затейники».

Тематика  
закаливающих  
процедур.

Л. И.  
Пензулаева.

«Посадка картофеля»;  
упражнять в  
прыжках.

Стр.37 - 38

## Ноябрь.

*1.Неделя.*  
*31.11.22г.*

**1. «День  
народного  
единства»**

1.Повторить ходьбу с  
высоким  
подниманием колен;  
упражнения в  
равновесии, развивая  
координацию  
движений;  
перебрасывание  
мячей в шеренгах.

«Большой мяч» - рус.-я  
нар.-я игра.  
«Найди и промолчи».

Конкур  
попрыгунчики.

Л. И.  
Пензулаева.  
  
Стр.39 - 41

1. 11.22г.

2.

2.Упражнять в  
равновесии, развивая  
координацию  
движений, в прыжках;  
учить перебрасывать  
мячи в шеренгах.

« Акъ келек кек  
келек»— карачаевская  
игра.  
«Пожарные на учение».

Открытый  
просмотр занятий.

Л. И.  
Пензулаева.  
  
Стр.27

11.22г.

3.

3.Повторить бег;  
игровые упражнения с  
мячом, в равновесии и  
прыжках.

« Колечко»-рус-я нар-я  
игра.  
«Угадай по голосу».

Стендовая  
информация на  
тему: «Зарядка-  
это весело».

Л. И.  
Пензулаева.  
  
Стр.41

# Ноябрь

<p>2.Неделя. 7.11.22г.</p>	<p>4. «я и моя семья»</p>	<p>4.Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.</p>	<p>«Скачки» – черкесская игра. «Не оставайся на полу».</p>	<p>Консультация профилактика плоскостопия.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.43</p>
<p>8. 11.22г.</p>	<p>5.</p>	<p>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.</p>	<p>« Къармау ойун» – карачаевская игра. «Мяч водящему».</p>	<p>Упражнения для коррекции стопы.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.42 - 43</p>
<p>11.22г.</p>	<p>6.</p>	<p>6.Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений, развивать</p>	<p>«Берк ойун» – карачаевская игра. «Лавишки с ленточками»</p>	<p>Памятка для родителей по оздоровлению.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.43 - 44</p>

ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

## Ноябрь

<b>3.Неделя.</b> <b>14.11.22г.</b>	<b>7. «Как звери готовятся к зиме?»</b>	7.Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	« Невидимка» – ногойская игра. «Удочка».	Родительское собрание.	Л. И. Пензулаева. Стр.44 - 45
15. 11.22г.	8.	8.Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	« Всадники» – абазинская игра. «Хитрая лиса».	Беседа растим детей здоровыми.	Л. И. Пензулаева. Стр.45
11.22г.	9.	9.Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	« Всадники» – абазинская игра. «Летает не летает».	Конкур здоровячок.	Л. И. Пензулаева. Стр.45 - 46

# Ноябрь

<p>4.Неделя. 21.11.22г.</p>	<p>10. «Как звери готовятся к зиме?»</p>	<p>10.Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Волки и овцы – русская народная игра. «Пожарные на учении»,</p>	<p>Антистрессовый массаж.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.46 - 47</p>
<p>22.11.22г.</p>	<p>11.</p>	<p>11.Упражнять в ползании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.</p>	<p>«Метание сплеча» – осетинская игра. «Хитрая лиса».</p>	<p>Интеллектуальный массаж.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.47</p>
<p>28/29.11.22г.</p>	<p>12.</p>	<p>12.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>	<p>«Завязанный платок» – ногайская игра. «Ловишки передвижки».</p>	<p>Конкурс цветов здоровья.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.47</p>

# Декабрь.

<p>1.Неделя. 5.12.22г.</p>	<p>1. «Зима»</p>	<p>1.Упражнять детей в умении сохранять в</p>	<p>«Акь келек, кек келек» – карачаевская</p>	<p>Пословицы о спорте.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.</p>
--------------------------------	------------------	---	--	----------------------------	--------------------------

		беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	игра. «Ловишки с ленточками».		Стр.48 - 49
6.12.22г.	2.	2.Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	« Акъ келек, кек келек»- карачаевская игра. «Сделай фигуру».	Алгоритмы закаливание.	Л. И. Пензулаева. Стр.49 - 50
12.22г.	3.	3.Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, Упражнять в метании снежков на дальность.	«Метание сплеча» – осетинская играя. «Два мороза».	Игры которые лечат.	Л. И. Пензулаева. Стр.50 - 51

**Декабрь**

2.Неделя. 12.12.22г.	4. <b>«Зима»</b>	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 ползании и переброске мяча.	«Подними платок»– дагистанская игра. «Не оставайся на полу».	Релаксации.	Л. И. Пензулаева.  Стр.51 - 52
13.12.22г.	5.	5.Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.	«Боран кеди» - карачаевская игра. «У кого мяч».	Развивающий комплекс в гости к сказке.	Л. И. Пензулаева.  Стр.52
12.22г.	6.	6.Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; бросании снежков в цель.	«Скачки» – абазинская карачаевская игра. «Два мороза».	Фрагменты ответов детей.	Л. И. Пензулаева.  Стр.52 - 53

## Декабрь

3.Неделя.	7 <b>«Зима»</b> .	7.Упражнять в ходьбе	«кьол таш атхан	Памятка нам не	Л. И.
-----------	-------------------	----------------------	-----------------	----------------	-------



19.12.22г.		и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	ойун»– карачаевская игра. «Летает не летает».	страшен холод.	Пензулаева. Стр.53 - 54
20.12.22г.	8.	8.Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	« Акъ келек кек келек» – карачаевская игра. «Охотники и зайцы».	Пособие для занятий.	Л. И. Пензулаева. Стр.54
12.22г.	9.	9.Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	« Невидимка» – ногойская игра. «Смелые воробышки».	Зимние игры.	Л. И. Пензулаева. Стр.54 - 55

# Декабрь

<p>4.Неделя. 26.12.22г.</p>	<p>10. «Зима»</p>	<p>10.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>	<p>«Алагоджа» – карачаевская игра. «Хитрая лиса».</p>	<p>Прогулки в природу зимой.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Стр.55 - 57</p>
<p>27. 12.22г.</p>	<p>11.</p>	<p>11.Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>	<p>«Прыжок лягушки» – абазинская игра. «Мы веселые ребята».</p>	<p>Рекомендации по сезонным изменению в природе.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Стр.57</p>
<p>12.22г.</p>	<p>12.</p>	<p>12.Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по</p>	<p>« Прыжок лягушки» – абазинская игра. «Мы веселые ребята».</p>	<p>Показ образовательного процесса.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Стр.57 - 58</p>

ледяной дорожке.

## Декабрь

5.Неделя. 12.22г.	13. <b>«Новогодний праздник»</b>	1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	«Къармау ойун» – карачаевская игра. «Игра по выбору детей».	Рекомендации по проведению прогулок и экскурсий.	Л. И. Пензулаева.  Стр.59 - 60
12.22г.	14.	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
	15.	3.Продолжать учить передвигаться по	« Всадники»– абазинская игра.	Консультация что такое	Л. И. Пензулаева.

12.22г.		учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	«Сбей кеглю».	физкультура?.	Стр.61
---------	--	--	---------------	---------------	--------

## Январь

<i>2.Неделя.</i> <i>9.01.23г.</i>	<i>4. «Зимушка»</i>	4.Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Перетягивание – осетинская игра. «Совушка».	Беседа удобная обувь.	Л. И. Пензулаева. Стр.61 - 62
10.01.23г.	5.	5.Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.	« Кьол таш атхан ойун» – карачаевская игра. «Кто быстрее».	Ширма «Все начинается с детства».	Л. И. Пензулаева. Стр.63
01.23г.	6.	6.Закреплять навыки скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые	« Чистый двор» – игра. «Найдем зайца».	Ритмика.	Л. И. Пензулаева. Стр.63

упражнения с бегом и метанием.

## Январь

3.Неделя.  
16.01.23г.

7. «Зимние забавы»

7.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии.

« Чистый двор» – игра.  
«Не оставайся на полу».

Подвижные игры.

Л. И.  
Пензулаева.  
Стр.63 - 64

17.01.23г.

8.

8.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в ползании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.

« Метание сплеча» – осетинская игра.  
«Два мороза».

Вместе учимся мастерить.

Л. И.  
Пензулаева.  
Стр.64

01.23г.

9.

9.Закреплять навыки скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

Ладочки – русская народная игра.  
«Кто дальше бросит».

За круглым столом.

Л. И.  
Пензулаева.  
Стр.65

# Январь

<p>4.Неделя. 23.01.23г.</p>	<p>10. <b>«Зимние забавы»</b></p>	<p>10.Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнение в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p>« Боран келди» – карачаевская игра. «Хитрая лиса».</p>	<p>Играем в сказки.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.65 - 66</p>
<p>24. 01.23г.</p>	<p>11.</p>	<p>11.Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p>А ты внимательный? – народная игра. «С горки».</p>	<p>Мир в моей семье.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.66</p>
<p>30/31. 01.23г.</p>	<p>12.</p>	<p>12.Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>«Два мороза» – русская народная игра. «По местам».</p>	<p>Ярмарка по обмену опытом.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.66 - 67</p>

# Февраль.

<p>1.Неделя.</p>	<p>1. <b>«День»</b></p>	<p>1.Упражнять детей в</p>	<p>« Боран келди» –</p>	<p>Развивающие</p>	<p>Л. И.</p>
------------------	-------------------------	----------------------------	-------------------------	--------------------	--------------

6.02.23г.	<i>Защитника Отечества»</i>	ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзине.	народная игра. «Охотники и зайцы».	комплексы.	Пензулаева.  Стр.68 - 69
7.02.23г.	2.	2.Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и разбрасывании мяча в корзину.	« Завязанный платок – ногайская игра. « Мы веселые ребята».	Букет сердечных пожеланий.	Л. И. Пензулаева.  Стр.69
02.23г.	3.	3.Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить	«Къол таш атхан ойун» – карачаевская игра. «Два мороза».	Тропа здоровья.	Л. И. Пензулаева.

повороты на лыжах,  
игровые упражнения с  
шайбой, скольжение  
по ледяной дорожке.

Стр.69 - 70

## Февраль.

2.Неделя.  
13. 02.23г.

4. *«День  
защитника  
Отечества»*

4.Повторить ходьбу и  
бег по кругу,  
взявшись за руки;  
ходьбу и бег в  
рассыпную;  
закреплять навыки  
энергичного  
отталкивания и  
приземления на  
полусогнутые ноги в  
прыжках; упражнять  
в лазанье под дугу и  
отбивании мяча о  
землю.

«Къармау ойун»—  
карачаевская игра.  
«Не оставайся на  
полу».

Стеновая  
информация «Мы  
силачи».

Л. И.  
Пензулаева.  
Стр.70 - 71

14.02.23г.

5.

5.Повторить прыжки;  
упражнять в ползании  
на четвереньках, в  
перебрасывании мяча.

« Море волнуется» -  
народная игра.  
«Кто дальше».

Л. И.  
Пензулаева.  
Стр.71

6.

6.Упражнять в ходьбе  
на лыжах, метании

« Море волнуется» –  
игра.

Комплексы  
упражнений.

Л. И.  
Пензулаева.



02.23г.		снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	«Найди следы зайца».		Стр.71
---------	--	---	----------------------	--	--------

## Февраль

3.Неделя. 20.02.23г.	7. « <i>День защитника Отечества</i> »	7.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Жмурки – народная игра. «Мышеловка».	Памятка чистота залог здоровья.	Л. И. Пензулаева.  Стр.71 - 72
21.02.23г.	8.	8.Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках между предметами, в прыжках.	« Море волнуется» – народная игра. «Точно в круг».	Физкультурный уголок дома.	Л. И. Пензулаева.  Стр.72 - 73
	9.	9.Повторить игровые упражнения с бегом и	Фигуристы – народная игра.	Закаливающие процедуры.	Л. И. Пензулаева.

02.23г.		прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	«Ловишки».		Стр.73
---------	--	--	------------	--	--------

## Февраль

4.Неделя. 27. 02.23г.	10. <i>«Приметы матушки весны»</i>	10.Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Играем в снежки – народная игра. «Гуси лебеди».	День открытых дверей.	Л. И. Пензулаева. Стр.73 - 74
28.02.23г.	11.	11.Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	« Играем в снежки»– народная игра. «Мы веселые ребята».	Презентация сделанного оборудования.	Л. И. Пензулаева. Стр.73 - 74
	12.	12.Упражнять в	Коробочка –	Альбом мы	Л. И.

02.23г.		ходьбе с выполнением заданий.	черкесская игра. «Ловишки перебежки».	спортсмены.	Пензулаева. Стр.74 - 75
---------	--	-------------------------------	--	-------------	----------------------------

## Март.

1.Неделя. 6.03.23г.	1. <i>«Международный женский день»</i>	1.Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Горелки – народная игра. «Море волнуется».	Анкетирование здоровья в порядке.	Л. И. Пензулаева. Стр.76 - 77
7. 03.23г.	2.	2.Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча	« Ай мелек» – карачаевская игра. «Горелки».	Игры весной.	Л. И. Пензулаева. Стр.77 - 78
03.23г.	3.	3.Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и	Эстафета в мешках – народная игра. «Летает не летает».	Консультация что одеть на физкультуру.	Л. И. Пензулаева. Стр.78 - 79

глазомер.

## Март

**2.Неделя**  
**13.03.23г.**

**4.**  
**«Международный женский день»**

**4.Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.**

**«Краски»– русская народная игра.**  
**«Медведи и пчелы».**

**Строевые команды.**

**Л. И. Пензулаева.**  
**Стр.79 - 80**

14.03.23г.

**5.**

**5.Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.**

**«Гуси лебеди»– народная игра.**  
**«Карусель».**

**Наш режим.**

**Л. И. Пензулаева.**  
**Стр.80**

03.23г.

**6.**

**6.Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и**

**Из руки в руку – абазинская игра.**  
**«Эстафета с прыжками».**

**В гости к здоровью.**

**Л. И. Пензулаева.**  
**Стр.80 - 81**

прыжками.

## Март

**3.Неделя.**  
**20. 03.23г.**

**7. «Народная  
культура и  
традиции»**

7.Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.

« Берк ойун» – карачаевская игра. «Стоп».

Самая спортивная семья.

Л. И.  
Пензулаева.  
  
Стр.81 - 82

21. 03.23г.

8.

8.Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.

« Ручеек» – народная игра. «Быстро передай».

Фото альбом.

Л. И.  
Пензулаева.  
  
Стр.82

03.23г.

9.

9.Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом.

« Диб тартыу ойун» – карачаевская игра. «Угадай по голосу».

Конкур рисунков.

Л. И.  
Пензулаева.  
  
Стр.83

# Март

4.Неделя. 27.03.23г.	10. <i>«Народная культура и традиции»</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».		Л. И. Пензулаева.  Стр.83 - 84
28. 03.23г.	11.	11.Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.	«Ручеек» – народная игра. «Прокати сбей».	Спортивные перебежки.	Л. И. Пензулаева.  Стр.84
03.23г.	12.	12.Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	«Метание сплеча» – осетинская игра. «Удочка».		Л. И. Пензулаева.  Стр.85

# Апрель.

<p><i>1.Неделя.</i> <i>3.04.23г.</i></p>	<p>1. <i>«День здоровья»</i></p>	<p>1.Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p>	<p>«Ай мелек» – карачаевская игра. «Медведь и пчелы».</p>	<p>Консультация если хочешь быть здоровым.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Стр.86 - 87</p>
<p>4.04.23г.</p>	<p>2.</p>	<p>2.Упражнять в сохранении равновесии равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.</p>	<p>« Большой мяч» – народная игра. «Передача мяча».</p>	<p>Играем на воздухе.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Стр.87</p>
<p>04.23г.</p>	<p>3.</p>	<p>3.Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом « Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p>День и ночь – народная игра. «Ловишки – перебежки».</p>	<p>Развлечение неразгаданные тайны.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Стр.87</p>

# Апрель

2.Неделя. 10.04.23г.	4. <b>«День космонавтики»</b>	4.Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	«Джиб тартыу ойун» – карачаевская игра. «Стой».	Выставка блюд для укрепления иммунитета.	Л. И. Пензулаева.  Стр.88 - 89
11.04.23г.	5.	5.Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.	«Краски» - народная игра. «Догони обруч».	Уровень физического развития детей за первое полугодие.	Л. И. Пензулаева.  Стр.89
04.23г.	6.	6.Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	«Невидимка» – ногойская игра. «Кто ушел»,	Конкурс через движение к игре.	Л. И. Пензулаева.  Стр.89



# Апрель

<p>3.Неделя. 17.04.23г.</p>	<p>7. «Весна. Мир вокруг меня»</p>	<p>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 устойчивого равновесия.</p>	<p>«Кьол таш атыу ойун» – карачаевская игра. «Удочка».</p>	<p>Памятка физкульт – ура.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.89 -91</p>
<p>18.04.23г.</p>	<p>8.</p>	<p>8.Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>«Акь келек, кек келек»– карачаевская. «Кто быстрее».</p>	<p>Заучивание речево.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.91</p>
<p>04.23г.</p>	<p>9.</p>	<p>9.Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p>«Море волнуется» – народная игра. «Карусель».</p>	<p>Беседа готовимся к спартакиаде.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.91</p>

## Апрель

4.Неделя. 24. 04.23г.	10. «Весна. Мир вокруг меня»	10.Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	«Прыжок лягушки» – абазинская игра. «Горелки»	Занятие на воздухе.	Л. И. Пензулаева.  Стр.91 - 93
25.04.23г.	11.	11.Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках.	«Ручеек»-народная игра. «Угадай чей голосок».	Консультация «мы спортсмены».	Л. И. Пензулаева.  Стр.93
04.23г.	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

<p><i>1.Неделя.</i> <i>1.05.23г.</i></p>	<p><b>1. «День победы »</b></p>	<p>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.</p>	<p>«Невидимка» – ногойская игра. «Мышеловка».</p>	<p>Спортивный праздник.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.94 - 95</p>
<p>2. 05.23г.</p>	<p>2.</p>	<p>2.Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>«Невидимка» – ногойская игра. «Что изменилось».</p>	<p>Анкетирование «Самые здоровые».</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.95 - 96</p>
	<p>3.</p>	<p>3.Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).</p>	<p>«Томалакь ойун» – карачаевская игра. «Гуси лебеди».</p>	<p>Картотека игр для детей летом.</p>	<p>Л. И. Пензулаева.  Стр.96</p>

# Май

2.Неделя. 8.05.23г.	4. «День победы»	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
9.05.23г.	5.	5.Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	«Краски» – народная. «Найди и промолчи».	Памятка по выполнению основных видов движения.	Л. И. Пензулаева.  Стр.97
05.23г.	6.	6.Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	«Скачки» – черкесская игра. «Совушка».	Режим дня.	Л. И. Пензулаева.  Стр.97 - 98

# Май

3.Неделя. 15.05.23г.	7. «Здравствуй, лето!»	7.Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	«Море волнуется» – народная игра. «Мы веселые ребята».	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	Л. И. Пензулаева.  Стр.98 - 99
16.05.23г.	8.	8.Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии с обручем.	«Джиб тартыу ойун» – карачаевская игра. «Кто быстрее».	Консультация все ли в порядке.	Л. И. Пензулаева.  Стр.99
05.23г.	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

# Май

4.Неделя. 22.05.23г.	10. «Здравствуй, лето»	10.Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Игра на выбор. «Эстафета с мячом».	Организация занятий дома.	Л. И. Пензулаева.  Стр.100 - 101
23.05.23г.	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
29/30.05.23г.	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