# СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить ходьбе по ограниченной поверхности с доп. заданием, лазанию по лестнице с усложнением; упражнять в прыжках из обруча в обруч; воспитывать дружеские отношения. | С/мячи, скамья, корзина, обручи, лестница, платочки. | В.ч.- ходьба (обычная; на носках; в полуприсяде); бег (с изменением темпа; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с м/мячом (К. №1); ОВД: ходьба по гимн. скамье, неся корзину; лазание по лестнице с переходом на соседний пролет; прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч; игра «Огородники».  З.ч. – упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №2, | Закрепить умение ходить по ограниченной поверхности с доп. заданием, лазать по лестнице с усложнением; упражнять в прыжках из обруча в обруч; воспитывать дружеские отношения. | С/мячи, скамья, корзина, обручи, лестница, платочки. | В.ч.- ходьба (обычная; на носках; в полуприсяде); бег (с изменением темпа; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с м/мячом (К. №1); ОВД: ходьба по гимн. скамье, неся корзину; лазание по лестнице с переходом на соседний пролет; прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч; игра «Лиса в курятнике».  З.ч. – упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №3, | Научить подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его, не прижимая к груди; упражнять в ходьбе по скамье, перешагивая предметы, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость. | С/мячи, скамья, модули, кегли, флажки, дуги. | В.ч.- ходьба (обычная; на носках; на пятках; врассыпную); бег (обычный; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голеней назад); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: подбрасывание мяча вверх, бросание о пол, ловля его двумя руками, не прижимая к груди; ходьба по скамье. перешагивая модули; прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед между кеглями; эстафета «Веселое соревнование».  З.ч. – стретчинг. |
| №4, | Закрепить умение подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его, не прижимая к груди; упражнять в ходьбе по скамье, перешагивая предметы, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость. | С/мячи, скамья, модули, кегли, флажки, дуги. | В.ч.- ходьба (обычная; на носках; на пятках; врассыпную); бег (обычный; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голеней назад); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: подбрасывание мяча вверх, бросание о пол, ловля его двумя руками, не прижимая к груди; ходьба по скамье. перешагивая модули; прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед между кеглями; эстафета «Попади в обруч».  З.ч. – стретчинг. |
| №5, | Научить ползать на четвереньках между предметами; совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч; развивать равновесие, скорость реакции и прыгучесть. | Скакалки, кегли, скамья, мячи. | В.ч.- ходьба (обычная; перекатами с пятки на носок; парами; на носках); бег (обычный; мелким и широким шагом; врассыпную); перестроение в 3 колонны на месте.  О.ч.- ОРУ со скакалкой (К. №3); ОВД: ползание на четвереньках между кеглями; ходьба по скамье, руки вверх; перебрасывание мяча друг другу; игра «Удочка».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №1). |
| №6, | Закрепить умение ползать на четвереньках между предметами; совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч; развивать равновесие, скорость реакции и прыгучесть. | Скакалки, кегли, скамья, мячи. | В.ч.- ходьба (обычная; перекатами с пятки на носок; парами; на носках); бег (обычный; мелким и широким шагом; врассыпную); перестроение в 3 колонны на месте.  О.ч.- ОРУ со скакалкой (К. №3); ОВД: ползание на четвереньках между кеглями; ходьба по скамье, руки вверх; перебрасывание мяча друг другу; игра «Клей».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №1). |
| №7, | Научить быстро находить свое место в колонне, прыгать с мячом между колен; упражнять в подбрасывании мяча вверх; развивать равновесие в ползании по скамье, развивать ловкость прыгучесть, глазомер, быстроту реакции. | Обручи, мячи, скамья, воротики, теннисные шарики. | В.ч.- игровое задание «Найди свое место в колонне; ходьба (врассыпную; по сигналу – смена направления движения); бег (обычный; на носках); перестроение в 2 колонны.  О.ч.- ОРУ с обручами(К. №4); ОВД: прыжки с мячом между колен до обозначенного места; ползание по скамье на четвереньках; подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками; игр. задание «Попади в воротики».  З..ч- дыхательная гимнастика « Гони шарик». |
| №8, | Закрепить умение быстро находить свое место в колонне, прыгать с мячом между колен; упражнять в подбрасывании мяча вверх; развивать равновесие в ползании по скамье, развивать ловкость прыгучесть, глазомер, быстроту реакции; воспитывать дружеские отношения в игре. | Обручи, мячи, скамья, воротики, теннисные шарики. | В.ч.- игровое задание «Найди свое место в колонне; ходьба (врассыпную; по сигналу – смена направления движения); бег (обычный; на носках); перестроение в 2 колонны.  О.ч.- ОРУ с обручами(К. №4); ОВД: эстафета «Пингвины с мячом»; игрю задание «Кто быстрее проползет по скамье»; игр. задание «Подбрось мяч, поймай, но не урони»; игр. задание «Попади в цель».  З..ч- дыхательная гимнастика « Гони шарик». |

# ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить ходить по шнуру, держа осанку и развивая равновесие; упражнять в лазании по лестнице, в бросках мяча одной рукой. | Модули, шнур, мячи, лестница, платочки. | В.ч.- ходьба в глубоком приседе; с поворотом туловища назад); бег ( «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий – через модули); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ «Тренировка велосипедиста» (К. №5); ОВД: ходьба по шнуру, руки в стороны; броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой; лазание по лестнице вверх, вниз; игра «Стой!».  З.ч. - упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №2, | Закрепить умение ходить по шнуру, держа осанку и развивая равновесие; упражнять в лазании по лестнице, в бросках мяча одной рукой. | Модули, шнур, мячи, лестница, платочки. | В.ч.- ходьба в глубоком приседе; с поворотом туловища назад); бег ( «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий – через модули); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ «Тренировка велосипедиста» (К. №5); ОВД: ходьба по шнуру, руки в стороны; броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой; лазание по лестнице вверх, вниз; игра «Выше ножки от земли».  З.ч. - упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №3. | Научить выполнять повороты на месте прыжком; лазать по лестнице разноименным способом; ходить по шнуру с усложнением; отбивать мяч о пол в движении. | Б/мячи, гимн. лестница, шнур. | В.ч.- повороты на месте прыжком; перестроение в круг; ходьба (приставным шагом; на пятках; на носках); бег (со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с б/мячом (К. №6); ОВД: лазание по лестнице разноименным способом; ходьба по шнуру, выложенному «змейкой»; отбивать мяч о пол, ловить его, передвигаясь по периметру зала; игра «Мы веселые ребята».  З.ч.- стретчинг. |
| №4, | Закрепить умение выполнять повороты на месте прыжком; лазать по лестнице разноименным способом; ходить по шнуру с усложнением; отбивать мяч о пол в движении. | Б/мячи, гимн. лестница, шнур. | В.ч.- повороты на месте прыжком; перестроение в круг; ходьба (приставным шагом; на пятках; на носках); бег (со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с б/мячом (К. №6); ОВД: лазание по лестнице разноименным способом; ходьба по шнуру, выложенному «змейкой»; отбивать мяч о пол, ловить его, передвигаясь по периметру зала; игра «Коршун и наседка».  З.ч.- стретчинг. |
| №5, | Научить перепрыгивать предметы на двух ногах, с продвижением вперед; формировать умение перестраиваться в 2 круга; развивать равновесие в ходьбе по шнуру; упражнять в лазании по лестнице; развивать глазомер и ловкость в игре. | Модули, шнур, мешочки, лестница, мяч. | В.ч.- перестроение в 2 круга; ходьба (на носках; на пятках; с выпадами; спиной вперед); бег (длинной и короткой «змейкой»; с поворотом «кругом» на зв. сигнал); перестроение в 3 колонне.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: прыжки через 6 модулей на 2-х ногах; ходьба по шнуру с мешочком на голове; лазание по лестнице с переходом на соседний пролет; игра «Ловишка с мячом».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №1). |
| №6, | Закрепить умение перепрыгивать предметы на двух ногах, с продвижением вперед; формировать умение перестраиваться в 2 круга; развивать равновесие в ходьбе по шнуру; упражнять в лазании по лестнице; развивать глазомер и ловкость в игре. | Модули, шнур, мешочки, лестница, мяч. | В.ч.- перестроение в 2 круга; ходьба (на носках; на пятках; с выпадами; спиной вперед); бег (длинной и короткой «змейкой»; с поворотом «кругом» на зв. сигнал); перестроение в 3 колонне.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: прыжки через 6 модулей на 2-х ногах; ходьба по шнуру с мешочком на голове; лазание по лестнице с переходом на соседний пролет; игра «Птички в гнездах».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №1). |
| №7, | Научить ползать по скамье, подтягиваясь руками; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в ходьбе по скамье с предметом в руках; развивать равновесие. | Обручи, скамья, м/мячи, корзина, теннисные шарики. | В.ч.- перестроение в круг, в 2 круга; ходьба (в глубоком приседе; с поворотами туловища назад); бег (выбрасывая прямые ноги вперед; с поворотом на зв. сигнал); перестроение в 2 колонны.  О.ч.- ОРУ с м/мячом (К. №1); ОВД: прыжки из обруча в обруч поочередно на правой и левой ноге; ходьба по скамье с корзиной в руках; ползание по скамье, подтягиваясь руками; игра «Стой!».  З.ч.- дыхательная гимнастика «Гони шарик». |
| №8, | Закрепить умение ползать по скамье, подтягиваясь руками; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в ходьбе по скамье с предметом в руках; развивать равновесие. | Обручи, скамья, м/мячи, корзина, теннисные шарики. | В.ч.- перестроение в круг, в 2 круга; ходьба (в глубоком приседе; с поворотами туловища назад); бег (выбрасывая прямые ноги вперед; с поворотом на зв. сигнал); перестроение в 2 колонны.  О.ч.- ОРУ с м/мячом (К. №1); ОВД: прыжки из обруча в обруч поочередно на правой и левой ноге; ходьба по скамье с корзиной в руках; ползание по скамье, подтягиваясь руками; игра «Догони свою пару».  З.ч.- дыхательная гимнастика «Гони шарик». |
| №9, | Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость, дружеские отношения в игре; воспитывать интерес к ФК. | Ленточки, скамейки, набивные мячи, обручи, кубик, ракетки, волан, кегли, фишки, теннисные шарики. | В.ч.- расчет на 1-ый, 2-ой; ходьба (обычная; спиной вперед; на высоких четвереньках; с приседанием на зв. сигнал); бег в медленном темпе; игра «Встречные перебежки»; перестроение в 2 колонны.  О.ч.- игровое задание «Через кочки»; «Большая прыжковая эстафета»; эстафета «Пронеси предмет, не задев кегли»; эстафета «Наперегонки парами».  З.ч.- дыхательная гимнастика «Гони шарик». |

# НОЯБРЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить выполнять повороты на месте прыжком; научить прыгать через предметы правым и левым боком; упражнять в ходьбе по скамье с доп. заданием, в лазании по лестнице; развивать глазомер. | Ленты, скамья, модули, лестница, мячи, кегли, платочки. | В.ч.- повороты на месте прыжком; ходьба (обычная; на носках; по массажной поверхности; с выпадами); бег (с ускорением; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с лентами (К. №7); ОВД: ходьба по скамье с приседаниями на середине; прыжки через модули на 2-ух ногах правым и левым боком; лазание по лестнице с переходом на соседний пролет; игра «Попади в яблочко».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №2, | Закрепить умение выполнять повороты на месте прыжком; закрепить умение прыгать через предметы правым и левым боком; упражнять в ходьбе по скамье с доп. заданием, в лазании по лестнице; развивать глазомер. | Ленты, скамья, модули, лестница, мячи, кегли, платочки. | В.ч.- повороты на месте прыжком; ходьба (обычная; на носках; по массажной поверхности; с выпадами); бег (с ускорением; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с лентами (К. №7); ОВД: ходьба по скамье с приседаниями на середине; прыжки через модули на 2-ух ногах правым и левым боком; лазание по лестнице с переходом на соседний пролет; игра «Попади в воротики».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №3, | Научить перебрасывать мяч в парах снизу и от груди; упражнять в ходьбе по скамье с доп. заданием; формировать умение выполнять пружинистые прыжки через предметы. | Модули, скамья, мячи, обручи. | В.ч.- повороты на месте; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и обратно; ходьба (обычная; с заданиями для рук); бег (обычный; высоко поднимая колени; по сигналу – врассыпную); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с обручами (К. №4); ОВД: перебрасывание мяча в парах из положения снизу и от груди; ходьба по скамье, приседая на одной ноге, другую прямую проносить сбоку скамьи вперед; прыжки через модули на 2-х ногах, на одной ноге; игра «Медведь и пчелы».  З.ч.- стретчинг. |
| №4, | Закрепить умение перебрасывать мяч в парах снизу и от груди; упражнять в ходьбе по скамье с доп. заданием; формировать умение выполнять пружинистые прыжки через предметы. | Модули, скамья, мячи, обручи. | В.ч.- повороты на месте; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и обратно; ходьба (обычная; с заданиями для рук); бег (обычный; высоко поднимая колени; по сигналу – врассыпную); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с обручами (К. №4); ОВД: перебрасывание мяча в парах из положения снизу и от груди; ходьба по скамье, приседая на одной ноге, другую прямую проносить сбоку скамьи вперед; прыжки через модули на 2-х ногах, на одной ноге; игра «У медведя во бору».  З.ч.- стретчинг. |
| №5, | Научить ползать по гимн. скамье на животе, подтягиваясь руками; упражнять легком беге по ограниченной поверхности, в перебрасывании мяча в парах в разных положений; развивать ловкость и равновесие. | Скамейки, обручи, мячи, кегли. | В.ч.- ходьба (обычная; расхождение из колонны в разные стороны; с закрытыми глазами); бег (семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный в чередовании с прыжками на одной ноге); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ на гимн. скамье (К. №8); ОВД: ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками; легкий бег по скамье, в конце присесть и прыгнуть вверх, приземлиться в обозначенное место; перебрасывание мяча в парах из-за головы, сидя, стоя; «Эстафета парами».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №1). |
| №6, | Закрепить умение ползать по гимн. скамье на животе, подтягиваясь руками; упражнять легком беге по ограниченной поверхности, в перебрасывании мяча в парах в разных положений; развивать ловкость и равновесие. | Скамейки, обручи, мячи, кегли. | В.ч.- ходьба (обычная; расхождение из колонны в разные стороны; с закрытыми глазами); бег (семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный в чередовании с прыжками на одной ноге); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ на гимн. скамье (К. №8); ОВД: ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками; легкий бег по скамье, в конце присесть и прыгнуть вверх, приземлиться в обозначенное место; перебрасывание мяча в парах из-за головы, сидя, стоя; эстафета «Кто быстрее».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №1). |
| №7, | Научить подбрасывать мяч вверх, отбивать его о пол и ловить его, не прижимая к груди; упражнять в ходьбе по скамье с поворотом вокруг себя на середине, в прыжках через предметы на 2-х ногах. | Скамья, модули, мячи. | В.ч.- ходьба (обычная; парами); бег (обычный; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в колонну по 3 в движении.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: ходьба по скамье с поворотом вокруг себя на середине; прыжки на 2-х ногах через модули; подбрасывание мяча вверх, отбивание его о пол, ловля, не прижимая к груди; игра «Ловишка с мячом».  З.ч.- стретчинг. |
| №8, | Закрепить умение подбрасывать мяч вверх, отбивать его о пол и ловить его, не прижимая к груди; упражнять в ходьбе по скамье с поворотом вокруг себя на середине, в прыжках через предметы на 2-х ногах. | Скамья, модули, мячи, ленты. | В.ч.- ходьба (обычная; парами); бег (обычный; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в колонну по 3 в движении.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: ходьба по скамье с поворотом вокруг себя на середине; прыжки на 2-х ногах через модули; подбрасывание мяча вверх, отбивание его о пол, ловля, не прижимая к груди; игра «Ловишка».  З.ч.- стретчинг. |
| №9, | Закрепить умение рассчитываться на 1-ый, 2-ой; упражнять в подбивании шарика ракеткой в движении; развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертыванием; способствовать развитию равновесия; воспитывать смелость и интерес к ФК. | Модули, скамейки, теннисные ракетки, шарики, ленты, тренажеры. | В.ч.- расчет на 1-ый, 2-ой; ходьба (обычная; на носках; на внешних и внутренних сводах стопы); бег (обычный; врассыпную); перестроение в 2 колонны.  О.ч.- эстафета «Удержись!»; игровое упражнение «Шарик подбивай, упасть не давай!»; игра «Ловишка, бери ленту».  З.ч.- упражнения на спорт. тренажерах «Стань сильным». |

# ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить ходить по скамье с закрытыми глазами; формировать умение перебрасывать мяч любым способом; формировать умение рассчитываться на 1-ый, 2-ой, 3-ий; развивать вестибулярный аппарат. | Скамья, детские рюкзачки, маты, обручи, мячи, кегли, фишки, шнур, платочки. | В.ч.- расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий; перестроение по расчету в 3 колонны и обратно; ходьба (обычная; с перешагиванием через предметы); бег (обычный; с перешагиванием через предметы); перестроение в колонну по 2.  О.ч.- ОРУ «Тренировка туриста перед походом» (К. №9); ОВД: ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, с рюкзаками на спине, в конце подняться на ноги и спрыгнуть на мягкое покрытие в обозначенное место; ходьба по скамье с закрытыми глазами; перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы; эстафета «С рюкзаками».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №2, | Закрепить умение ходить по скамье с закрытыми глазами; формировать умение перебрасывать мяч любым способом; формировать умение рассчитываться на 1-ый, 2-ой, 3-ий; развивать вестибулярный аппарат. | Скамья, детские рюкзачки, маты, обручи, мячи, кегли, фишки, шнур, платочки. | В.ч.- расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий; перестроение по расчету в 3 колонны и обратно; ходьба (обычная; с перешагиванием через предметы); бег (обычный; с перешагиванием через предметы); перестроение в колонну по 2.  О.ч.- ОРУ «Тренировка туриста перед походом» (К. №9); ОВД: ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, с рюкзаками на спине, в конце подняться на ноги и спрыгнуть на мягкое покрытие в обозначенное место; ходьба по скамье с закрытыми глазами; перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы; эстафета «Преодоление препятствий».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №3, | Научить выполнять отбивание мяча о пол при ходьбе по скамье; упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая при этом перед собой мяч; воспитывать умение выполнять физ. упр-ия в парах. | Скамья, мячи, обруч, маты. | В.ч.- ходьба (обычная; с постановкой рук вперед, в стороны, вверх; спиной вперед); бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ в парах (К. №10); ОВД: ходьба по скамье, отбивая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками; ползание по полу на четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч головой; прыжки со скамьи на мягкое покрытие в обозначенное место; игра «Мороз – Красный нос».  З.ч.- стретчинг. |
| №4, | Закрепить умение выполнять отбивание мяча о пол при ходьбе по скамье; упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая при этом перед собой мяч; воспитывать умение выполнять физ. упр-ия в парах. | Скамья, мячи, обруч, маты. | В.ч.- ходьба (обычная; с постановкой рук вперед, в стороны, вверх; спиной вперед); бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ в парах (К. №10); ОВД: ходьба по скамье, отбивая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками; ползание по полу на четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч головой; прыжки со скамьи на мягкое покрытие в обозначенное место; игра «Кот Васька и мыши».  З.ч.- стретчинг. |
| №5, | Научить детей перелезать через скамью правым и левым боком, запрыгивать на скамью и спрыгивать с нее; упражнять в отбивании мяча о пол в движении; развивать ловкость. | Скамья, м/мячи, мячи, маты. | В.ч.- ходьба (обычная; на носках; на пятках; на выс. четвереньках); бег (обычный; высоко поднимая колени; пронося прямые ноги через стороны; по сигналу – врассыпную); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с м/мячами(К. №1); ОВД: перелезание через скамью правым и левым боком; запрыгивание на скамью и спрыгивание с нее на мягкое покрытие; отбивание мяча о пол в движении по периметру зала; игра «Охотники и звери».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №2). |
| №6, | Научить детей перелезать через скамью правым и левым боком, запрыгивать на скамью и спрыгивать с нее; упражнять в отбивании мяча о пол в движении; развивать ловкость. | Скамья, м/мячи, мячи, маты. | В.ч.- ходьба (обычная; на носках; на пятках; на выс. четвереньках); бег (обычный; высоко поднимая колени; пронося прямые ноги через стороны; по сигналу – врассыпную); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с м/мячами(К. №1); ОВД: перелезание через скамью правым и левым боком; запрыгивание на скамью и спрыгивание с нее на мягкое покрытие; отбивание мяча о пол в движении по периметру зала; игра «Ловля обезьян».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №2). |
| №7, | Научить детей перетягивать канат 2-мя группами; упражнять в перебрасывании мяча в парах; закреплять умение лазать по лестнице; воспитывать умение совместных действий. | Обручи, лестница, канат, б/мячи, платочки. | В.ч.- расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий; ходьба (обычная; высоко поднимая колени; захлестывая голени назад); бег (обычный; широким шагом; приставным шагом; на носках); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с обручами (К .№4); ОВД: лазание по лестнице вверх, вниз; перетягивание каната 2-мя группами; перебрасывание мяча в парах из разных положений – снизу, сверху от груди; игра «У медведя во бору».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №8, | Закрепить умение перетягивать канат 2-мя группами; упражнять в перебрасывании мяча в парах; закреплять умение лазать по лестнице; воспитывать умение совместных действий. | Обручи, лестница, канат, б/мячи, платочки. | В.ч.- расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий; ходьба (обычная; высоко поднимая колени; захлестывая голени назад); бег (обычный; широким шагом; приставным шагом; на носках); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с обручами (К .№4); ОВД: лазание по лестнице вверх, вниз; перетягивание каната 2-мя группами; перебрасывание мяча в парах из разных положений – снизу, сверху от груди; игра «Медведь и пчелы».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №9, | Совершенствовать навыки броска и ловли мяча; развивать мышечную силу, ловкость, прыгучесть; воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх. | Обручи, скамья, короткие шнуры, б/мячи, тренажеры, теннисные шарики. | В.ч.- перестроение в 2 шеренги и обратно в одну; ходьба (обычная; на носках; на пятках; по сигналу – поворот кругом); бег в медленном темпе; игра «Уголки»; перестроение в 2 колонны.  О.ч.- игр. упр. «Перелезь и подлезь»; «Большая прыжковая эстафета»; эстафета «Беги и отбивай мяч»; игра «Мяч капитану».  З.ч.- упр-ия на тренажерах «Стань сильным»; дых-ая гимнастика «Гони шарик». |

# ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить броскам вдаль, добиваясь высокой траектории полета; упражнять в ползании по скамье, в ходьбе по скамье; способствовать развитию ловкости и выносливости. | Модули, обручи, м/мячи, скамья, б/мяч. | В.ч.- ходьба (обычная; имитационная6 лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах); бег (обычный; с преодолением препятствий: «змейкой» между модулями, перепрыгивание, подлезание, бег на носках); перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ «со снежками» (м/мячи, К. №1); ОВД: метание м/мячей вдаль правой и левой рукой, добиваясь высокой траектории полета; ходьба по скамье, перелаживая мяч из одной руки в другую над головой; ползание по скамье на четвереньках и спрыгивание с нее; игра «Лиса в курятнике».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №2). |
| №2, | Закрепить умение выполнять броски вдаль, добиваясь высокой траектории полета; упражнять в ползании по скамье, в ходьбе по скамье; способствовать развитию ловкости и выносливости. | Модули, обручи, м/мячи, скамья, б/мяч. | В.ч.- ходьба (обычная; имитационная6 лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах); бег (обычный; с преодолением препятствий: «змейкой» между модулями, перепрыгивание, подлезание, бег на носках); перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ «со снежками» (м/мячи, К. №1); ОВД: метание м/мячей вдаль правой и левой рукой, добиваясь высокой траектории полета; ходьба по скамье, перелаживая мяч из одной руки в другую над головой; ползание по скамье на четвереньках и спрыгивание с нее; игра «Пауза».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №2). |
| №3, | Научить выполнять взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места; упражнять в метании в горизонтальную цель, развивая меткость; упражнять в ходьбе по скамье с доп. заданием; развивать ловкость. | Скамья, модули, м/мячи. | В.ч.- перестроение в круг; ходьба по кругу, взявшись за руки, в одну сторону и в другую; бег (обычный; по сигналу – присесть); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: прыжок в длину с места «через ручеек»; метание м/мячей правой и левой рукой в корзину – «попади в цель»; ходьба по скамье через модули; игра «Мышеловка».  З.ч.- стретчинг. |
| №4, | Закрепить умение выполнять взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места; упражнять в метании в горизонтальную цель, развивая меткость; упражнять в ходьбе по скамье с доп. заданием; развивать ловкость. | Скамья, модули, м/мячи. | В.ч.- перестроение в круг; ходьба по кругу, взявшись за руки, в одну сторону и в другую; бег (обычный; по сигналу – присесть); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: прыжок в длину с места «через ручеек»; метание м/мячей правой и левой рукой в корзину – «попади в цель»; ходьба по скамье через модули; игра «Море волнуется».  З.ч.- стретчинг. |
| №5, | Научить ходьбе по скамье с высоко поднятыми руками, преодолевая препятствия; совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места; развивать глазомер при метании в вертикальную цель; воспитывать умение выполнять упражнения выразительно. | М/мячи, скамья, лестница. | В.ч.- перестроение в пары; ходьба в парах (приставным шагом; с прихлопами; с притопами); бег со сменой направления движения по сигналу; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ «Аэробика» (К. №11); ОВД: метание м/мяча в вертикальную цель с расст. 3,5 м на выс. 2,2 м правой и левой рукой; ходьба по скамье на носках с преодолением препятствий, руки вверх; прыжок в длину с места – «Через бревнышки»; игра «Ловля обезьян».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №2). |
| №6. | Закрепить умение ходьбе по скамье с высоко поднятыми руками, преодолевая препятствия; совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места; развивать глазомер при метании в вертикальную цель; воспитывать умение выполнять упражнения выразительно. | М/мячи, скамья, лестница. | В.ч.- перестроение в пары; ходьба в парах (приставным шагом; с прихлопами; с притопами); бег со сменой направления движения по сигналу; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ «Аэробика» (К. №11); ОВД: метание м/мяча в вертикальную цель с расст. 3,5 м на выс. 2,2 м правой и левой рукой; ходьба по скамье на носках с преодолением препятствий, руки вверх; прыжок в длину с места – «Через бревнышки»; игра «Совушка».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №2). |
| №7, | Закрепить различные виды перестроения4 развивать ловкость и координацию движений в упр. с футбольным мячом; способствовать развитию прыгучести и равновесия; воспитывать умение действовать в коллективе. | Скамейки, фишки, футбольные мячи, дуги, обручи, теннисные шарики. | В.ч.- построение в круг; ходьба (на носках, руки за голову; на пятках, руки за спину; по сигналу – остановка; на средних четвереньках); бег (семенящий. чередующийся с бегом широким шагом; по сигналу - перестроение в пары и обратно в колонну); перестроение в 2 колонны.  О.ч.- эстафета «Кто быстрее через препятствия»; игр. упр. «Веселый футбол»; эстафета «Проползи и не задень».  З.ч.- дыхательная гимнастика « Гони шарик». |

# ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить ползать по-пластунски; научить прыгать через неподвижную скакалку; упражнять в беге по скамье; развивать ловкость. | Гимн. палки, кубики, скамья, скакалка длинная, платочки. | В.ч.- ходьба (обычная; шеренгой по диагонали зала; по сигналу – принять и.п. – лежа); бег (обычный; приставным шагом влево, вправо; с изм. темпа; со сменой направляющего); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с гимн. палками (К. №12); ОВД: ползание по-пластунски до обозначенного места; легкий бег по скамье; прыжки через неподвижную скакалку; игра «Пустое место».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №2, | Закрепить умение ползать по-пластунски; закрепить умение прыгать через неподвижную скакалку; упражнять в беге по скамье; развивать ловкость. | Гимн. палки, кубики, скамья, скакалка длинная, платочки. | В.ч.- ходьба (обычная; шеренгой по диагонали зала; по сигналу – принять и.п. – лежа); бег (обычный; приставным шагом влево, вправо; с изм. темпа; со сменой направляющего); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с гимн. палками (К. №12); ОВД: ползание по-пластунски до обозначенного места; легкий бег по скамье; прыжки через неподвижную скакалку; игра «Выше ножки от земли».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №3, | Научить прыгать через раскачивающуюся скакалку; совершенствовать умение ползать по-пластунски; развивать равновесие в ходьбе по скамье с доп. заданием; воспитывать внимательность и собранность. | Скамейки, скакалка, модули, мешочки, фишки. | В.ч.- ходьба (обычная; широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед); бег (обычный; между предметами широкой «змейкой»; по сигналу – присесть, руки вперед); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ на гимн. скамейках (К. №8); ОВД: прыжки через раскачивающуюся скакалку; ползание по-пластунски «змейкой» между предметами; ходьба по скамье высоко поднимая колени через модули; игра «Поспеши, но не урони».  З.ч.- стретчинг. |
| №4, | Закрепить умение прыгать через раскачивающуюся скакалку; совершенствовать умение ползать по-пластунски; развивать равновесие в ходьбе по скамье с доп. заданием; воспитывать внимательность и собранность. | Скамейки, скакалка, модули, мешочки, фишки. | В.ч.- ходьба (обычная; широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед); бег (обычный; между предметами широкой «змейкой»; по сигналу – присесть, руки вперед); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ на гимн. скамейках (К. №8); ОВД: прыжки через раскачивающуюся скакалку; ползание по-пластунски «змейкой» между предметами; ходьба по скамье высоко поднимая колени через модули; игра «Бегите ко мне».  З.ч.- стретчинг. |
| №5, | Научить ходить по скамье правым и левым боком; совершенствовать умение ползать по-пластунски; упражнять в перебрасывании мяча в парах из разных и.п.; воспитывать внимательность. | Скамья, мячи. | В.ч.- равнение в шеренге, в колонне; ходьба со сменой упражнения: 1)на счет 1-4 – ходьба на носках, руки на поясе; 2)на счет 5-8 – ходьба на пятках, руки вперед; бег (обычный; с изм. темпа по сигналу; с захлестыванием голени); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ «Аэробика» (К. №11); ОВД: ходьба по скамье правым и левым боком; ползание по-пластунски в сочетании с перебежками; перебрасывание мяча в парах из разных и.п. – стоя, сидя; игра «Кто летает».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №2). |
| №6, | Закрепить умение ходить по скамье правым и левым боком; совершенствовать умение ползать по-пластунски; упражнять в перебрасывании мяча в парах из разных и.п.; воспитывать внимательность. | Скамья, мячи. | В.ч.- равнение в шеренге, в колонне; ходьба со сменой упражнения: 1)на счет 1-4 – ходьба на носках, руки на поясе; 2)на счет 5-8 – ходьба на пятках, руки вперед; бег (обычный; с изм. темпа по сигналу; с захлестыванием голени); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ «Аэробика» (К. №11); ОВД: ходьба по скамье правым и левым боком; ползание по-пластунски в сочетании с перебежками; перебрасывание мяча в парах из разных и.п. – стоя, сидя; игра «Море волнуется».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №2). |
| №7, | Научить отбивать мяч о стену, ловить его в движении; упражнять в прыжках через раскачивающуюся скакалку, в лазании по лестнице; развивать скорость реакции. | Ленты, мячи, скакалка, лестница, платочки. | В.ч.- перестроениев колонну по диагонали; ходьба (на носках, руки вверх; на пятках, руки за спину; высоко поднимая колени, руки на поясе; по сигналу - поворот прыжком кругом); бег (на носках; по сигналу – врассыпную); расчет на 1-ый, 2-ой в движении; перестроение в 2 колонны.  О.ч.- ОРУ с лентами (К. №7); ОВД: отбивание мяча о стену, ловля его двумя руками, продвигаясь вдоль стены приставным шагом; прыжки через раскачивающуюся скакалку правыми левым боком; лазание по лестнице с переходом на соседний пролет; игра «Стой!».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №8, | Закрепить умение отбивать мяч о стену, ловить его в движении; упражнять в прыжках через раскачивающуюся скакалку, в лазании по лестнице; развивать скорость реакции. | Ленты, мячи, скакалка, лестница, платочки. | В.ч.- перестроениев колонну по диагонали; ходьба (на носках, руки вверх; на пятках, руки за спину; высоко поднимая колени, руки на поясе; по сигналу - поворот прыжком кругом); бег (на носках; по сигналу – врассыпную); расчет на 1-ый, 2-ой в движении; перестроение в 2 колонны.  О.ч.- ОРУ с лентами (К. №7); ОВД: отбивание мяча о стену, ловля его двумя руками, продвигаясь вдоль стены приставным шагом; прыжки через раскачивающуюся скакалку правыми левым боком; лазание по лестнице с переходом на соседний пролет; игра «Удочка».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |

# МАРТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега; совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах; упражнять в ходьбе по шнуру; воспитывать смелость. | Гантели, воздушный шарик, шнур, мячи, мешочки. | В.ч.- построение в 1, в 2 круга; ходьба (обычная; имитация ходьбы гимнастов, силачей); бег (обычный; «змейкой»; ускоряя и замедляя шаг; с высоким подниманием коленей; через препятствия); перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ с гантелями (К. №13); ОВД: прыжок вверх, касаясь руками предмета, подвешенного на 15 см выше поднятой руки ребенка; ходьба по шнуру, лежащему на полу; перебрасывание мяча в парах из разных и.п.; игр. упр. «Проведи мяч по кругу».  З.ч.- стретчинг. |
| №2, | Закрепить умение выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега; совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах; упражнять в ходьбе по шнуру; воспитывать смелость. | Гантели, воздушный шарик, шнур, мячи, мешочки. | В.ч.- построение в 1, в 2 круга; ходьба (обычная; имитация ходьбы гимнастов, силачей); бег (обычный; «змейкой»; ускоряя и замедляя шаг; с высоким подниманием коленей; через препятствия); перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ с гантелями (К. №13); ОВД: прыжок вверх, касаясь руками предмета, подвешенного на 15 см выше поднятой руки ребенка; ходьба по шнуру, лежащему на полу; перебрасывание мяча в парах из разных и.п.; игра «Птички в гнездах».  З.ч.- стретчинг. |
| №3, | Научить перебрасывать м/мяч из одной руки в другую в движении; упражнять в прыжках вверх с касанием предмета с разбега; упражнять в ходьбе по скамье, перешагивая предметы боком; развивать равновесие. | Б/мячи, м/мячи, модули, возд. шарик, скамья. | В.ч.- ходьба (обычная; скрестным шагом вправо, влево); бег (обычный; со сменой направления движения; спиной вперед); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с б/мячами (К. №6); ОВД: броски м/мяча из одной руки в другую в движении по периметру зала; перешагивание модулей, в конце дорожке с 3-4 шагов разбега прыгнуть вверх, коснуться рукой предмета, подвешенного наверху; ходьба по скамье через модули с хлопками над головой, двигаясь боком; игра «Горелки».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №4, | Закрепить умение перебрасывать м/мяч из одной руки в другую в движении; упражнять в прыжках вверх с касанием предмета с разбега; упражнять в ходьбе по скамье, перешагивая предметы боком; развивать равновесие. | Б/мячи, м/мячи, модули, возд. шарик, скамья. | В.ч.- ходьба (обычная; скрестным шагом вправо, влево); бег (обычный; со сменой направления движения; спиной вперед); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с б/мячами (К. №6); ОВД: броски м/мяча из одной руки в другую в движении по периметру зала; перешагивание модулей, в конце дорожке с 3-4 шагов разбега прыгнуть вверх, коснуться рукой предмета, подвешенного наверху; ходьба по скамье через модули с хлопками над головой, двигаясь боком; игра «Ловишка с мячом».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №5, | Научить лазать по веревочной лестнице; упражнять в перебрасывании м/мяча из одной руки в другую с усложнением; развивать навык прыжка с разбега вверх; воспитывать внимательность, смелость. | Веревочная лестница, возд. шарик, м/мячи. | В.ч.- равнение в шеренге, в колонне; ходьба (обычная; на носках; по массажной поверхности; с выпадами); бег (с ускорением; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ «Аэробика» (К. №11); ОВД: лазание по веревочной лестнице; прыжок вверх с 3-4 шагов с касанием возд. шарика рукой; перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира; игра «Охотники и звери».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №3). |
| №6, | Закрепить умение лазать по веревочной лестнице; упражнять в перебрасывании м/мяча из одной руки в другую с усложнением; развивать навык прыжка с разбега вверх; воспитывать внимательность, смелость. | Веревочная лестница, возд. шарик, м/мячи. | В.ч.- равнение в шеренге, в колонне; ходьба (обычная; на носках; по массажной поверхности; с выпадами); бег (с ускорением; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ «Аэробика» (К. №11); ОВД: лазание по веревочной лестнице; прыжок вверх с 3-4 шагов с касанием возд. шарика рукой; перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира; игра «Мы веселые ребята».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №3). |
| №7, | Научить перепрыгивать через обруч, пролезая в него, на месте; упражнять в ходьбе по шнуру, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость. | Обручи, шнур. | В.ч.- ходьба (на носках, руки на поясе; на пятках, руки за спину); бег (обычный; высоко поднимая колени; по сигналу – врассыпную); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ в парах (К. №10); ОВД: ходьба по шнуру, разложенному «змейкой»; перепрыгивание через обруч на месте; прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах; игра «Кот Васька и мыши».  З.ч.- стретчинг. |
| №8, | Закрепить умение перепрыгивать через обруч, пролезая в него, на месте; упражнять в ходьбе по шнуру, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость. | Обручи, шнур. | В.ч.- ходьба (на носках, руки на поясе; на пятках, руки за спину); бег (обычный; высоко поднимая колени; по сигналу – врассыпную); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ в парах (К. №10); ОВД: ходьба по шнуру, разложенному «змейкой»; перепрыгивание через обруч на месте; прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах; игра «У медведя во бору».  З.ч.- стретчинг. |

# АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить выполнять гимн. упражнения на лестнице; научить выполнять прыжок с разбега в высоту через шнур; познакомить с элементами бадминтона; способствовать укреплению мышц рук. | Гимн. лестница, шнур, ракетки, воланы, лента. | В.ч.- построение в шеренгу; ходьба (по узкой дорожке с заданиями для рук – за голову, за спину, к плечам; по сигналу – остановка); бег в быстром темпе; перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с гантелями (К. №13); ОВД: вис на гимн. лестнице: развести и свести ноги; прыжок с разбега в высоту через шнур; ходьба до обозначенного места, неся волан на ракетке; игра «Ловишка, бери ленту».  З.ч.- стретчинг. |
| №2, | Закрепить умение выполнять гимн. упражнения на лестнице; закрепить умение выполнять прыжок с разбега в высоту через шнур; познакомить с элементами бадминтона; способствовать укреплению мышц рук. | Гимн. лестница, шнур, ракетки, воланы, мяч. | В.ч.- построение в шеренгу; ходьба (по узкой дорожке с заданиями для рук – за голову, за спину, к плечам; по сигналу – остановка); бег в быстром темпе; перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ с гантелями (К. №13); ОВД: вис на гимн. лестнице: развести и свести ноги; прыжок с разбега в высоту через шнур; ходьба до обозначенного места, неся волан на ракетке; игра «Ловишка с мячом».  З.ч.- стретчинг. |
| №3, | Научить пролезать в обручи правым и левым боком; упражнять в прыжке в высоту с разбега; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, перебрасывая мяч из одной руки в другую. | Обручи, м/мячи, б/мячи, платочки. | В.ч.- ходьба выпадами, руки на поясе; бег обычный, широким шагом; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ с обручем (К. №4); ОВД: прыжок в высоту с разбега; пролезание в обручи правым и левым боком, держа в руке м/мяч; ходьба по узкой дорожке, перебрасывая мяч из одной руки в другую; игра «Третий-лишний».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №4, | Закрепить умение пролезать в обручи правым и левым боком; упражнять в прыжке в высоту с разбега; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, перебрасывая мяч из одной руки в другую. | Обручи, м/мячи, б/мячи, платочки. | В.ч.- ходьба выпадами, руки на поясе; бег обычный, широким шагом; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ с обручем (К. №4); ОВД: прыжок в высоту с разбега; пролезание в обручи правым и левым боком, держа в руке м/мяч; ходьба по узкой дорожке, перебрасывая мяч из одной руки в другую; игра «Гуси-лебеди».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №5, | Научить детей ловить и бросать набивной мяч; упражнять в прыжках в высоту с разбега, добиваясь правильных движений; закрепить умение пролезать в обручи боком, не касаясь ободков. | Набивные мячи, обручи, шнур. | В.ч.- перестроение в пары на месте; ходьба (с перестроением в пары в движении; на выс. четвереньках; спиной вперед); бег (медленный; широкой «змейкой»; на зв. сигнал – остановка); перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: перебрасывание набивного мяча из положения снизу в парах; пролезание правым и левым боком в обручи, поднятые от пола на 15 см; прыжок в высоту с разбега (выс. 40 см); игра «Мы веселые ребята».  З.ч.- стретчинг. |
| №6, | Закрепить умение детей ловить и бросать набивной мяч; упражнять в прыжках в высоту с разбега, добиваясь правильных движений; закрепить умение пролезать в обручи боком, не касаясь ободков. | Набивные мячи, обручи, шнур. | В.ч.- перестроение в пары на месте; ходьба (с перестроением в пары в движении; на выс. четвереньках; спиной вперед); бег (медленный; широкой «змейкой»; на зв. сигнал – остановка); перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: перебрасывание набивного мяча из положения снизу в парах; пролезание правым и левым боком в обручи, поднятые от пола на 15 см; прыжок в высоту с разбега (выс. 40 см); игра «Удочка».  З.ч.- стретчинг. |
| №7, | Научить детей поднимать ноги вперед в висе на лестнице; упражнять в перебрасывании набивного мяча; закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, добиваясь мягкого приземления и сохранения равновесия после прыжка. | Гимн. лестница, набивные мячи, шнур, магнитофон. | В.ч.- ходьба (обычная; с постановкой рук вперед, в стороны, вверх; спиной вперед); бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ «А эробика» (К. №11); ОВД: вис на лестнице с подниманием прямых ног вперед; перебрасывание набивного мяча снизу на расстоянии 3 м друг от друга; прыжок в высоту с разбега (выс. 40 см); игра «Волк во рву».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №3). |
| №8, | Закрепить умение детей поднимать ноги вперед в висе на лестнице; упражнять в перебрасывании набивного мяча; закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, добиваясь мягкого приземления и сохранения равновесия после прыжка. | Гимн. лестница, набивные мячи, шнур, магнитофон. | В.ч.- ходьба (обычная; с постановкой рук вперед, в стороны, вверх; спиной вперед); бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ «А эробика» (К. №11); ОВД: вис на лестнице с подниманием прямых ног вперед; перебрасывание набивного мяча снизу на расстоянии 3 м друг от друга; прыжок в высоту с разбега (выс. 40 см); игра «У медведя во бору».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К. №3). |
| №9, | Совершенствовать умения увертываться от догоняющего, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, прыгучесть, выносливость; воспитывать способность контролировать свои эмоции в игре. | Модули, фишки, кегли, ракетки, воланы, ленты, тренажеры. | В.ч.- создание игровой мотивации; ходьба (в глубоком приседе; с поворотами туловища назад); бег (выбрасывая прямые ноги вперед; с поворотом на зв. сигнал); перестроение в 2 колонны.  О.ч.- эстафета «Кто быстрее»; эстафета «Обеги кегли»; эстафета «Пронеси волан и не урони»; игра «Ловишка, бери ленты»; упражнения на тренажерах.  З.ч.- дыхательная гимнастика «Подуй на ленточку». |

# МАЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №, дата | Программные  задачи | Оборудование | Части НОД по ФР |
| №1, | Научить лазать по веревочной лестнице разноименным способом; упражнять в ходьбе по скамье с мешочком на голове; развивать скоростно-силовые качества. | Скакалки, веревочная лестница, набивные мячи, скамья, мешочки. | В.ч.- ходьба (обычная; на носках; на пятках; врассыпную); бег (обычный; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голеней назад); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ со скакалкой (К. №3); ОВД: лазание по веревочной лестнице разноименным способом; перебрасывание набивного мяча из положения сверху в парах; ходьба по скамье с мешочком на голове, руки в стороны; игра «Быстрые и ловкие».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №2, | Закрепить умение лазать по веревочной лестнице разноименным способом; упражнять в ходьбе по скамье с мешочком на голове; развивать скоростно-силовые качества. | Скакалки, веревочная лестница, набивные мячи, скамья, мешочки. | В.ч.- ходьба (обычная; на носках; на пятках; врассыпную); бег (обычный; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голеней назад); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ со скакалкой (К. №3); ОВД: лазание по веревочной лестнице разноименным способом; перебрасывание набивного мяча из положения сверху в парах; ходьба по скамье с мешочком на голове, руки в стороны; игра «Через обруч».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №3, | Научить выполнять прыжок с разбега в высоту, подбирая толчковую ногу; упражнять в лазании по веревочной лестнице; упражнять в ходьбе по скамье с доп. заданием; развивать равновесие. | Б/мячи, веревочная лестница, скамья. | В.ч.- ходьба (обычная; с постановкой рук вперед, в стороны, вверх; спиной вперед); бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ с б/мячрм (К. №6);ОВД: прыжки в длину с разбега, с определением толчковой ноги; лазание по веревочной лестнице; ходьба по скамье правым и левым боком; игра «Лиса и куры».  З.ч.- стретчинг. |
| №4, | Закрепить умение выполнять прыжок с разбега в высоту, подбирая толчковую ногу; упражнять в лазании по веревочной лестнице; упражнять в ходьбе по скамье с доп. заданием; развивать равновесие. | Б/мячи, веревочная лестница, скамья. | В.ч.- ходьба (обычная; с постановкой рук вперед, в стороны, вверх; спиной вперед); бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу; перестроение в колонну по 3.  О.ч.- ОРУ с б/мячрм (К. №6);ОВД: прыжки в длину с разбега, с определением толчковой ноги; лазание по веревочной лестнице; ходьба по скамье правым и левым боком; игра «Ловишка».  З.ч.- стретчинг. |
| №5, | Научить метать теннисный мяч на дальность; совершенствовать умение прыгать в длину с разбега; упражнять в лазании по лестнице, в висе на лестнице. | Теннисные мячи, веревочная лестница, лестница, кегли. | В.ч.- ходьба с перекатом с пятки на носок; бег 20-30 м; перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ «Тренировка туриста перед походом» (К.№9); ОВД: метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой; прыжки в длину с разбега (130-150 см); лазание по лестнице произвольным способом; вис на лестнице с заданиями для ног; «Лесная эстафета».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К.№3). |
| №6, | Закрепить умение метать теннисный мяч на дальность; совершенствовать умение прыгать в длину с разбега; упражнять в лазании по лестнице, в висе на лестнице. | Теннисные мячи, веревочная лестница, лестница, кегли. | В.ч.- ходьба с перекатом с пятки на носок; бег 20-30 м; перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ «Тренировка туриста перед походом» (К.№9); ОВД: метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой; прыжки в длину с разбега (130-150 см); лазание по лестнице произвольным способом; вис на лестнице с заданиями для ног; «Эстафета парами».  З.ч.- пальчиковая гимнастика (К.№3). |
| №7, | Упражнять в прыжках через обруч, в прыжках в длину с разбега; развивать равновесие в ходьбе по скамье с доп. заданием. | Обручи, скакалки, воланы, ракетки, мешочки. | В.ч.- повороты на месте прыжком; перестроение в круг; ходьба (приставным шагом; на пятках; на носках); бег (со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: прыжки через обруч до обозначенного места; прыжок в длину с разбега «через ручеек»; легкий бег по скамье; игр. упр . «Пронеси, не урони».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |
| №8, | Закрепить умение прыгать через обруч, прыгать в длину с разбега; развивать равновесие в ходьбе по скамье с доп. заданием. | Обручи, скакалки, воланы, ракетки, мешочки. | В.ч.- повороты на месте прыжком; перестроение в круг; ходьба (приставным шагом; на пятках; на носках); бег (со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой на зв. сигнал); перестроение в 3 колонны.  О.ч.- ОРУ б/п (К. №2); ОВД: прыжки через обруч до обозначенного места; прыжок в длину с разбега «через ручеек»; легкий бег по скамье с корзиной в руках; игра «Лиса в курятнике».  З.ч.- упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». |