|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОД | Цели, задачи | дата | |
| п | ф |
| №1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. |  |  |
| №2 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. |  |  |
| №3 | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. |  |  |
| №4 | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение- «крокодил»-ползание на ладонях и стопах животом вверх. |  |  |
| №5 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить ползание по гимнастической скамейке. |  |  |
| №6 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |  |  |
| №7 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки из обруча в обруч. |  |  |
| №8 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в прыжках на правой левой ноге через шнуры ; в равновесии при ходьбе боком, перешагивая через предметы.  Повторить лазание в обруч боком. |  |  |
| №9 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом (подбрасывать вверх и ловить двумя руками) |  |  |
| №10 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в перебрасывании мяча в парах. |  |  |
| №11 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. |  |  |
| №12 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в умении вести мяч одной рукой. Учить группироваться при лазании в обруч. |  |  |
| №13 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |  |  |
| №14 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча между предметами ползании на четвереньках по прямой; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по рейке гимнастической скамейке. |  |  |
| №15 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. |  |  |
| №16 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по скамейке с мешочком на голове. |  |  |
| №17 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. |  |  |
| №18 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках с продвижением вперед; повторить эстафету с мячом с забрасыванием мяча в корзину. |  |  |
| №19 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку, вращая её вперед; бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |  |  |
| №20 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку, вращая её вперед; передача мяча в шеренгах с поворотом вправо; ползании на четвереньках с мешочком на спине. |  |  |
| №21 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии между предметами. |  |  |
| №22 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; Развивать глазомер при метании мешочка в горизонтальную цель, упражнять в ползании на ладонях и стопах в прямом направлении, в ходьбе по повышенной опоре боком. |  |  |
| №23 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви­вая координацию движений и ловкость в играх с мячом; разучить лазание по гимнас­тической стенке с переходом на другой пролет; повторить упраж­нения в прыжках и на равновесие. |  |  |
| №24 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви­вая координацию движений и ловкость; повторить лазанье на гимнас­тическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упраж­нения на равновесии и забрасывание мяча в горизонтальную цель. |  |  |
| №25 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. продолжать отрабатывать навык энергичного отталкивания в прыжках с продвижением вперед. |  |  |
| №26 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча в парах. Развивать координацию движений в прыжках на одной ноге. |  |  |
| №27 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. |  |  |
| №28 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча между предметами. Закреплять умение группироваться в «комочек» при подлезании под шнур. |  |  |
| №29 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе по скамейке, в равновесии. |  |  |
| №30 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Отрабатывать навык мягкого приземления при спрыгивании со скамейки. |  |  |
| №31 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить уп­ражнение в прыжках и на равновесие. |  |  |
| №32 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; продолжать отрабатывать умение согласовывать движения рук и ног при лазании по гимнастической стенке, повторить уп­ражнение в равновесии и прыжки через скакалку. |  |  |
| №33 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать ловкость при отбивании мяча от пола в движении. |  |  |
| №34 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  |  |
| №35 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. |  |  |
| №36 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке с мешочком на спине. |  |  |
| №37 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом; повторить лазанье под шнур. |  |  |
| №38 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом; повторить ползание на четвереньках с подлезанием под шнур. Упражнять в ходьбе на носках между предметами. |  |  |
| №39 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках по скамейке с мешочком на спине; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках через скакалку. |  |  |
| №40 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках из обруча в обруч. |  |  |
| №41 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж­нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. |  |  |
| №42 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по рейке гимнастической скамейке, развивать ловкость при прыжках между предметами, не задевая их. Повторить упраж­нения в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |  |  |
| №43 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча в парах; повторить лазанье в обруч (или под дугу) прямо и боком. |  |  |
| №44 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча в парах с продвижением приставным шагом; повторить ползание на четвереньках между предметами. |  |  |
| №45 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. |  |  |
| №46 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. |  |  |
| №47 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и прыжки. |  |  |
| №48 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и игры с мячом. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при лазании по гимнастической стенке. |  |  |
| №49 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра­нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. |  |  |
| №50 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра­нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках попеременно на правой, левой ноге, эстафеты и игры с мячом. |  |  |
| №51 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках через короткую скакалку, ползании под шнур прямо; игры с перебрасыванием мяча через шнур или сетку. |  |  |
| №52 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках через шнуры, положенные на пол, ползании по скамейке на ладонях и стопах; задания в парах с мя­чом. |  |  |
| №53 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. |  |  |
| №54 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании по скамейке на четвереньках и на сохранение равновесия при ходьбе змейкой, между предметами. |  |  |
| №55 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки. |  |  |
| №56 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании под шнур; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки через скакалку. |  |  |
| №57 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, закреплять навык мягкого приземления в прыжках на двух ногах, развивать глазомер и ловкость в играх с мячом. |  |  |
| №58 | Упражнять в равновесии с дополнительными заданиями. Закреплять умение прыгать через скакалку с продвижением вперед, развивать ловкость и глазомер в парных играх с мячом. |  |  |
| №59 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; учить детей прыгать в длину с разбега, развивать ловкость при перебрасывании мяча в парах. Развивать ориентацию в пространстве при ползании на четвереньках. |  |  |
| №60 | Продолжать учить энергичному разбегу и мягкому приземлению в прыжках в длину с разбега. Закреплять умение группироваться, развивать ловкость в эстафетах с мячом. |  |  |
| №61 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два).Развивать силу рук в метании мешочков на дальность, упражнять в ползании по скамейке с разными заданиями, в равновесии. |  |  |
| №62 | Повторить изученные раннее перестроения, бег в разных направлениях. Продолжать развивать силу рук и глазомер при метании мешочка на дальность. Развивать ориентировку в пространстве при ползании между предметами, закреплять умение прыгать через короткую скакалку. |  |  |
| №63 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в равновесии, повторить прыжки в длину с места, разучить новое упражнение в парах с мячом. |  |  |
| №64 | Развивать ориентировку в пространстве и ловкость в играх с бегом. Закреплять умение энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Повторить упражнения с мячом. |  |  |
| №65 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. |  |  |
| №66 | Учить согласовывать движения в парных упражнениях, развивать ловкость в играх и упражнениях с мячом, упражнять в прыжках. |  |  |
| №67 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом, пролезание в обруч с группировкой прямо и боком. |  |  |
| №68 | Повторить прыжки в длину с разбега. Учить правильному исходному положению при метании одной рукой на дальность. Упражнять в равновесии . |  |  |
| №69 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; Закреплять полученные навыки при метании мешочков на дальность, упражнять в прыжках и в равновесии. |  |  |
| №70 | Повторить изученные ранее виды ходьбы и бега. Упражнять в равновесии . развивать ловкость и умение группироваться при подлезании под шнур. |  |  |
| №71 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить изученные способы лазания по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |  |  |
| №72 | Повторить ходьбу и бег с заданиями. Упражнять в равновесии с перешагиванием и прыжках. Повторить ползание по повышенной опоре разными способами. |  |  |