Перспективный план индивидуальной работы с детьми

2 младшей группы по физической культуре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза), - прокатывание мяча по скамейке двумя руками |
|  |  | - прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной рукой, - ползание на четвереньках на расстояние 4-5 метров. |
|  |  | - ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.), - прыжки на двух ногах, - прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении. |
|  |  | - скатывание мяча по наклонной доске, - подлезание под шнур (50 см.) на четвереньках. |
| **Октябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба и бег между двумя линиями (20 см). - перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. - перекатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь. |
|  |  | - прокатывание мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). - ползание на четвереньках по прямой (5 м), - подлезание под дугу. |
|  |  | - ходьба и бег между двумя линиями (20 см). - катание мяча друг другу стоя на коленях (1,5 м), - ловля мяча от инструктора (70-100 см). |
|  |  | - перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. - подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см). |
| **Ноябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба и бег между двумя линиями, - прокатывание мяча между предметами, - бросание и ловля мяча от инструктора ( 70-100 см). |
|  |  | - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (1,5-2 м), - подбрасывание мяча вверх невысоко и его ловля, - подлезание под верёвку (высота 40-50 см). |
|  |  | - прыжки из обруча в обруч. - бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль, - ловля мяча от инструктора и бросание его обратно. |
|  |  | - ходьба по доске, расположенной на полу. - отбивание мяча от пола. - подлезание под дугу на четвереньках. |
| **Декабрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (в. 20 см), - катание мяча друг другу на корточках (1,5 м). |
|  |  | - ходьба по доске (20 см), - отбивание мяча о пол, - подлезание под дугу на четвереньках. |
|  |  | - ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги, - скатывание мяча по наклонной доске. |
|  |  | - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, - подбрасывание мяча и ловля его, - подлезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально). |
| **Январь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба с перешагиванием через кирпичики (расстояние между ними 10-15 см.). - мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (в. 25 см),- отбивание мяча о пол двумя руками. |
|  |  | - перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5 м), - подлезание под шнур (40-50см). |
|  |  | - ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу, - прыжки из обруча в обруч. |
|  |  | - попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до них 1,5 м), - подлезание под дугу. |
| **Февраль, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по ребристой доске, руки на поясе. - отбивание мяча о пол. |
|  |  | - прыжки вокруг кегли, - перекатывание мяча друг другу стоя на коленях. |
|  |  | - ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны. - катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.). |
|  |  | - прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. - прокатывание мяча по скамейке. - ползание на четвереньках. |
| **Март, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.). - прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.) |
|  |  | - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками, после удара об стену, - лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек). |
|  |  | - ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (4 м). - прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.). |
|  |  | - прокати и сбей (сбивание мячом кегли на расстоянии 1-1,5 м), - лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). |
| **Апрель, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по гимнастической скамейке . - прыжки из обруча в обруч на двух ногах. |
|  |  | - бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; - перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5-2 м.). |
|  |  | - ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук. - перепрыгивание через шнур (высота 5 см.).- ползание по скамейке на четвереньках. |
|  |  | - бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; - перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки на уровне глаз детей). |
| **Май, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см). - перепрыгивание через шнур (высота 5 см). |
|  |  | - катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; - бросание мяча двумя руками от груди вдаль. - подлезание под шнур. |
|  |  | - ходьба по гимнастической скамейке, - прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места, - подлезание под 3-4 дуги. |
|  |  | - подбрасывание мяча вверх и ловля его, - отбивание о пол и ловля его двумя руками, - бросание двумя руками из-за головы вдаль. |