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. |