Перспективный план индивидуальной работы с детьми

средней группы по физической культуре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по скамейке, «достань платочек» - прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см), - метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5м), - катание обруча между предметами (между предметами 40-50 см). |
|  |  | - ходьба по следам, из обруча в обруч. - бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). - подлезание под дугами (3дуги на расстоянии 1,5м друг от друга). |
|  |  | - ходьба с перешагиванием через кирпичики. - прыжки в длину с места до ориентира (20 см). - подбрасывание и ловля мяча, - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками. |
|  |  | - ходьба по верёвке боком. - бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м). - подлезание под шнур не касаясь пола руками ( высота 40 см). |
| **Октябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по верёвке прямо и боком. - прыжки через верёвку (высота 5-10 см). - катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу. |
|  |  | - подлезание под верёвку, не касаясь пола руками. - катание мяча между двумя линиями (15-20 см), - перебрасывание из-за головы мяча по кругу, - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м  |
|  |  | - ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком. - прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд. |
|  |  | - отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза. - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м - лазание по лестнице на высоту 2 м. |
| **Ноябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики. - спрыгивание с высоты, прыжки в высоту. - лазание по лестнице на высоту 2 м. |
|  |  | - катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. |
|  |  | - перешагивание через предметы, - ходьба по наклонной доске, - спрыгивание с предметов. |
|  |  | Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2)м. Упражнение разведчики (ползание на животе) |
| **Декабрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по следам, по верёвке боком. - прыжки в длину с места до ориентира (50 см). - ползание по скамейке на животе. |
|  |  | - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м  |
|  |  | - перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). - прыжки через предметы (высота 5-10 см). - бросание мяча двумя руками от груди через сетку. |
|  |  | - прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см). - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой. |
| **Январь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по ребристой доске. - прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки (высота 20 см.) |
|  |  | - отбивание мяча о пол правой и левой руками о пол (4-5 раз), - метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками. |
|  |  | - ходьба на двух ногах по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноге. - прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки. |
|  |  | - катание мяча в парах из разных положений ( стоя, сидя); - перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (рас. 1,5 м). - подлезание под верёвкой прямо и боком (высота 40-50 см). |
| **Февраль, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по скамейке, спрыгивание с неё. - ходьба по верёвке боком. - прыжки в длину с места до ориентира (50-60 см). - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. |
|  |  | - прыжки в высоту до предмета. - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. - подлезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят на 10 см). |
|  |  | - ходьба по ребристой доске, - прыжки со скамейки. - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд. |
|  |  | - ходьба по наклонной доске. - отбивание мяча о пол и ловля его, - перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м. |
| **Март, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо. - прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
|  |  | - прокатывание мяча между предметами (рас. между ними 40-50 см). - пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на10 см). - лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м. |
|  |  | - перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см). - прыжки в длину (60 см). - отбивание мяча о пол.  |
|  |  | - ходьба и бег по наклонной доске. - катание мяча в парах из разных положений, - бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах. |
| **Апрель, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом.- прыжки в длину с места до ори­ентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). |
|  |  | - бросание мяча из-за головы с разных положений (си­дя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте под­нятой руки ребёнка).- упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). |
|  |  | - ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см). - прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). |
|  |  | - бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (бас­кетбольное кольцо на высоте 1,5 м).- пролезание прямо и бо­ком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); - ла­зание по гимнастической стенке. |
| **Май, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | - ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). - прыжки через веревку боком с продвижением вперед. |
|  |  | - метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). - упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги. |
|  |  | - ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см).  - прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см). |
|  |  | - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; - отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; - бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м)- бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м - ползание по полу с опорой на предплечья и колени. |