Перспективный план индивидуальной работы с детьми

старшей группы по физической культуре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по скамейке боком приставным шагом.  **Прыжки** на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки *(скамей­ка между ног),* руки на поясе *(спина прямая).*  **Лазание:** пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук *(об­руч катит другой ребенок).* |
|  |  | **Метание:** броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками *(не менее 20раз),* одной рукой *(не менее 10раз).*  *У*пражне­ние «Школа мяча». |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посре­дине и перешагиванием через палку.  **Прыжки** в высоту с места, с раз­бега до предмета *(предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребен­ка),* в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориен­тира 100 см).* |
|  |  | **Метание:** катание в парах набив­ного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову *(рас. между детьми 3 м).*  **Лазание:** ползание по гимнасти­ческой скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. |
| **Октябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.  **Прыжки** в высоту с разбега через канат *(высота каната над полом 50 см),* через веревку боком *(ве­ревка лежит на полу)*  Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов. |
|  |  | Метание: отбивание мяча о землю одной рукой в движении, передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.  **Лазание:** ползание под дугами с опорой на руки . |
|  |  | **Равновесие:** прыжки по скамейке с продвижением вперед.  **Прыжки** на двух ногах через ве­ревку *(инструктор вращает ве­ревку)*, не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его. |
|  |  | **Метание:** ведение мяча и забра­сывание его в кольцо;  **Лазание** по лестнице. |
| **Ноябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по канату прямо, боком.  **Прыжки** с ноги на ногу с круго­выми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продви­жением вперед камешка. |
|  |  | **Метание:** ведение мяча одной рукой с дополнительными зада­ниями.  **Равновесие:** ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. |
|  |  | **Прыжки:** перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.  **Лазание:** проползание под гим­настической скамейкой. |
|  |  | **Метание:** игровые упражнения с набивным мячом |
| **Декабрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по гимнасти­ческой скамейке боком с мешоч­ком на голове, руки в стороны.  **Прыжки:** перепрыгивание на од­ной ноге через веревку вперед- назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед. |
|  |  | **Метание:** бросание мяча в парах; передача мяча ногой в парах; бро­сок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние 3-4м).  **Лазание:** ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями (расстояние между ними 1м). |
|  |  | **Равновесие:** бег по скамейке, ру­ки в стороны.  **Прыжки** друг на од­ной ноге через обручи, лежащие на полу (3 шт). |
|  |  | **Метание:** броски мяча через во­лейбольную сетку в парах.  **Лазание:** залезание на гимнасти­ческую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали. |
| **Январь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в сто­роны.  **Прыжки** через короткую скакал­ку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. |
|  |  | **Метание:** передача мяча над го­ловой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о сте­ну, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой. |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по гимнасти­ческой скамейке с перекладыва­нием мяча из одной руки в дру­гую перед собой, за спиной. |
|  |  | **Метание:** бросание мешочков с песком в горизонтальную цель  (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м.  **Лазание:** ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла. |
| **Февраль, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба на четверень­ках по скамейке с толканием мяча головой вперед.  **Прыжки** в высоту с разбега *(вы­сота перекладины 50 см от уровня пола);* |
|  |  | **Метание:** ведение мяча одной ру­кой с продвижением между пред­метами. |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по веревке с приставлением пятки одной но­ги к пальцам другой.  **Прыжки** через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, про­бегание под скакалкой. |
|  |  | **Метание:** броски мяча через во­лейбольную сетку в парах.  **Лазание:** влезание на гимнасти­ческую лестницу и спуск с нее в разном темпе *(быстро, медлен­но)* |
| **Март, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.  **Прыжки** через большой обруч, вращая его (как через скакалку). |
|  |  | **Метание:** бросание мяча в бас­кетбольное кольцо с места, с ве­дением мяча, в прыжке вверх. |
|  |  | **Равновесие:** ходьба на четверень­ках по скамейке с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи.  **Прыжки** через скамейку, держась двумя руками за неё, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд. |
|  |  | **Метание:** передача мяча с отско­ком от пола из одной руки в дру­гую на месте, в движении; отби­вание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворота­ми, в движении между предметами.  **Лазание:** ползание по полу на жи­воте и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья. |
| **Апрель, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по гимна­стической скамейке с подбрасы­ванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.  **Прыжки** через скакалку на двух ногах. |
|  |  | **Метание:** перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя ру­ками в парах *(расстояние между детьми 3-4 м).* |
|  |  | **Равновесие:** бег по наклонной доске.  **Прыжки** через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед. |
|  |  | **Метание:** бросок мяча через во­лейбольную сетку в парах.  **Лазание:** пролезание в катящийся обруч *(обруч катит другой ребе­нок).* |
| **Май, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по гимнасти­ческой скамейке приставным ша­гом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. **Прыжки** в длину с разбега до ори­ентира *(расстояние от линии до ориентира 1,8м).* |
|  |  | **Метание:** метание мяча одной ру­кой от плеча вдаль *(расстояние не менее 6—12м).*  **Лазание** по лестнице. |
|  |  | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.  **Прыжки** на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м. |
|  |  | **Метание:** бросание мяча разными способами в парах. |