Перспективный план индивидуальной работы с детьми

старшей группы по физической культуре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Равновесие**:** ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  Прыжки:упражнение «Пингви­ны». Описание: дети зажима­ют мяч между колен и прыгают на двух ногах. |
|  |  | Метаниемешочков в обруч. Описание: дети стоят по кру­гу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание:ползание по гимнасти­ческой скамейке на ладонях и ко­ленях |
|  |  | Равновесие:ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе***.*** Прыжкина двух ногах между кеглями.  Лазание:пролезание в обруч прямо и боком *(обруч стоит на полу).* |
|  |  | Метание:играющие распределя­ются на тройки, двое перебрасы­вают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Прокаты­вание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м *(интервал между предметами 30-40 см);* бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на ме­сте |
| **Октябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Равновесие:ходьба по скамейке прямо, боком.  Прыжкичерез 5-6 предметов *(высота предметов 15-20 см).*  Лазание:подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола |
|  |  | Метание:бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10раз подряд***)\*** отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). |
|  |  | Равновесие:ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.  Прыжки:упражнение «Пере­прыгни - не задень». Детям нуж­но перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь впе­ред |
|  |  | Метание**:** забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с рассто­яния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); под­брасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.  Лазание:ползание по гимнасти­ческой скамейке на животе, под­тягиваясь двумя руками ***(***высота скамейки 25 см). |
| **Ноябрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Равновесие:ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из пра­вой руки в левую перед собой и за спиной.  Прыжкипо прямой (два - на правой ноге, два - на левой).  Ползание по гимнасти­ческой скамейке на четвереньках. |
|  |  | Метание:перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). |
|  |  | Равновесие:ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки:перепрыгивание через шнуры *(рас. между шну­рами 50 см).*  Лазание:ползание на четверень­ках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч |
|  |  | Метание:подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол од­ной рукой на месте *(до 6 раз под­ряд).* |
| **Декабрь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см).  Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. |
|  |  | Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его вразных положениях (стоя, сидя)  (расстояние между детьми 2,5 м).  Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; |
|  |  | Равновесие:ходьба и бег по на­клонной доске *(высота поднято­го края доски 40 см, ширина доски 20 см).*  Прыжки:упражнение «Кто бы­стрее до предмета» (дети зажи­мают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и об­ратно). |
|  |  | Метание:упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шай­бы клюшкой правой и левой ру­ками в движении с расстояния 3-3,5 м).  Лазание**:** ползание по гимнасти­ческой скамейке на животе, под­тягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам. |
| **Январь, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Равновесие:ходьба с перешаги­ванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  Прыжкичерез шнуры на двух ногах без паузы *(рас. м-ду шнурами 50 см).* |
|  |  | Метание:перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) *(расстояние между детьми 2,5 м).*  Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё. |
|  |  | Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.  Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см).  Метание: перебрасывание мяча через сетку |
|  |  | Лазание:пролезание в обруч правым и левым боком, не каса­ясь руками пола (обруч стоит на полу);  лазание по гимнастиче­ской стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диа­гонали с пролета на пролет. |
| **Февраль, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Прыжкис ноги на ногу с про­движением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями (рас. между ними 30 см). |
|  |  | Метание:метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстоя­ния 3 м.  Лазаниепо гимнастической стен­ке с переходом на соседний про­лет. |
|  |  | Равновесие:ходьба по скамейке, руки за головой.  Прыжкина двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга. |
|  |  | Метание:забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с рассто­яния 3,5-4 м Лазание:влезание на гимнасти­ческую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице. |
| **Март, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Равновесие: ходьба по гимнасти­ческой скамейке боком пристав­ным шагом, на середине присесть.  Прыжки правым, левым боком через короткие щнуры (расстоя­ние между шнурами 40 см). |
|  |  | Метание мешочков в горизон­тальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м).  Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; |
|  |  | Равновесие:ходьба по канату боком приставным шагом с ме­шочком на голове, руки на поясе.  Прыжкив высоту с разбега *(вы­сота 40 см).* |
|  |  | Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мя­чом кегли); прокатывание набив­ного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см). |
| **Апрель, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Прыжкииз обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой. |
|  |  | Метание:отбивание мяча о пол правой и левой руками в движе­нии на расстоянии 5-6 м.  Лазание:влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке. |
|  |  | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыва­ем мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.  Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см) |
|  |  | Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя рука­ми друг другу через сетку с рассто­яния 3-4 м  Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности. |
| **Май, дата** | **ФИ ребёнка** | **Закрепить умение:** |
|  |  | Равновесие:ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.  Прыжки:перепрыгивание через шнур *(высота шнура от пола 15-20 см).* Лазание:подлезание под шнур(высота шнура от пола 40—50 см). |
|  |  | Метание:забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м, перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу *(расстояние между детьми 2,5 м).* |
|  |  | Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной. |
|  |  | Метаниемешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую.  Лазание:подлезание под 3-4 ду­ги *(высота дуг 40-50 см).* |