

**План индивидуальной работы с детьми
старшей группы по физической культуре**

Сентябрь	Закрепить умение:
	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». О п и с а н и е : дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах.
	Метание мешочков в обруч. О п и с а н и е : 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. Прыжки на двух ногах между кеглями. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч стоит на полу</i>).
	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 расстоянии 3-4 м (<i>интервал между предметами 30-40 см</i>); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте
Октябрь	Закрепить умение:
	Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов (<i>высота предметов 15-20 см</i>). 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	Закрепить умение:
	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по 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 (<i>рас. между шнурами 50 см</i>). 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 <i>(до 6 раз подряд)</i> .
Декабрь	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 в разных 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 <i>(высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см)</i> . 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.
	Закрепить умение:
Январь	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы <i>(рас. м-ду шнурами 50 см)</i> .
	Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) <i>(расстояние между детьми 2,5 м)</i> . 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.
	Закрепить умение:
	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями (рас. между ними 30 см).
Февраль	Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.
	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на 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	Закрепить умение:
	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (<i>расстояние между шнурами 40 см</i>).
	Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (<i>расстояние от линии до цели 3,5-4 м</i>). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа;
	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (<i>высота 40 см</i>).
	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	Закрепить умение:
	Прыжки из 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 (<i>высота 15-20 см</i>)
	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	Закрепить умение:
	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура от пола 15-20 см</i>). 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 (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).
	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной.
	Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (<i>высота дуг 40-50 см</i>).