

план индивидуальной работы с детьми

Руководитель физического воспитания
Байрам В.А

2021г.

**План индивидуальной работы с детьми
2 младшей группы по физической культуре**

Сентябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза), - прокатывание мяча по скамейке двумя руками
		<ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной рукой, - ползание на четвереньках на расстояние 4-5 метров.
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.), - прыжки на двух ногах, - прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении.
		<ul style="list-style-type: none"> - скатывание мяча по наклонной доске, - подлезание под шнур (50 см.) на четвереньках.
Октябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег между двумя линиями (20 см). - перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. - перекатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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).
		<ul style="list-style-type: none"> - перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. - подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см).
Ноябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег между двумя линиями, - прокатывание мяча между предметами, - бросание и ловля мяча от инструктора (70-100 см).
		<ul style="list-style-type: none"> - 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).

		<ul style="list-style-type: none"> - прыжки из обруча в обруч. - бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль, - ловля мяча от инструктора и бросание его обратно.
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по доске, расположенной на полу. - отбивание мяча от пола. - подлезание под дугу на четвереньках.
Декабрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (в. 20 см), - катание мяча друг другу на корточках (1,5 м).
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по доске (20 см), - отбивание мяча о пол, - подлезание под дугу на четвереньках.
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги, - скатывание мяча по наклонной доске.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
		<ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5 м), - подлезание под шнур (40-50см).
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу, - прыжки из обруча в обруч.
		<ul style="list-style-type: none"> - попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до них 1,5 м), - подлезание под дугу.

Февраль, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристой доске, руки на поясе. - отбивание мяча о пол.
		<ul style="list-style-type: none"> - прыжки вокруг кегли, - перекачивание мяча друг другу стоя на коленях.
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны. - катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.).
		<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. - прокатывание мяча по скамейке. - ползание на четвереньках.
Март, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.). - прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.)
		<ul style="list-style-type: none"> - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками, после удара об стену, - лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек).
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (4 м). - прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.).
		<ul style="list-style-type: none"> - 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке . - прыжки из обруча в обруч на двух ногах.
		<ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; - перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5-2 м.).
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук. - перепрыгивание через шнур (высота 5 см.). - ползание по скамейке на четвереньках.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см). - перепрыгивание через шнур (высота 5 см).
		<ul style="list-style-type: none"> - катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; - бросание мяча двумя руками от груди вдаль. - подлезание под шнур.
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке, - прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места, - подлезание под 3-4 дуги.
		<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх и ловля его, - отбивание о пол и ловля его двумя руками, - бросание двумя руками из-за головы вдаль.

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

Сентябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<ul style="list-style-type: none"> - 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).
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по следам, из обруча в обруч. - бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). - подлезание под дугами (3 дуги на расстоянии 1,5м друг от друга).
		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по верёвке прямо и боком. - прыжки через верёвку (высота 5-10 см). - катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком. - прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.

		<ul style="list-style-type: none"> - 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики. - спрыгивание с высоты, прыжки в высоту. - лазание по лестнице на высоту 2 м.
		<ul style="list-style-type: none"> - катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по следам, по верёвке боком. - прыжки в длину с места до ориентира (50 см). - ползание по скамейке на животе.
		<ul style="list-style-type: none"> - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м
		<ul style="list-style-type: none"> - перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). - прыжки через предметы (высота 5-10 см). - бросание мяча двумя руками от груди через сетку.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристой доске. - прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки (высота 20 см.)
		<ul style="list-style-type: none"> - 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 на 10 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. - прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).
		<ul style="list-style-type: none"> - 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).
		<ul style="list-style-type: none"> - 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).
		<ul style="list-style-type: none"> - 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:
		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
		<ul style="list-style-type: none"> - 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).
		<ul style="list-style-type: none"> - 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)

		<ul style="list-style-type: none">- бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м- ползание по полу с опорой на предплечья и колени.
--	--	---

**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.
		Метание мешочков 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. 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, дата	ФИ ребёнка	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 10 раз 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 (<i>высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м</i>); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (<i>высота скамейки 25 см</i>).

Ноябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два - на левой).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>
		<p>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).</p>
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнуры (<i>рас. между шнурами 50 см</i>).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч</p>
		<p>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>).</p>
Декабрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.</p>
		<p>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).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч;</p>
		<p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).</p>
		<p>Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.</p>

Январь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		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.
Февраль, дата	ФИ ребёнка	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).
		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, дата	ФИ ребёнка	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;

		<p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (<i>высота 40 см</i>).</p>
		<p>Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).</p>
Апрель, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.</p> <p>Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой.</p>
		<p>Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м.</p> <p>Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.</p>
		<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладываем мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота 15-20 см</i>)</p>
		<p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.</p>
Май, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура от пола 15-20 см</i>).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40—50 см).</p>
		<p>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>).</p>
		<p>Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной.</p>
		<p>Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м;</p> <p>перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p> <p>Лазание: подлезание под 3-4 дуги (<i>высота дуг 40-50 см</i>).</p>

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

Сентябрь, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (<i>скамейка между ног</i>), руки на поясе (<i>спина прямая</i>).</p> <p>Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (<i>обруч катит другой ребенок</i>).</p>
		<p>Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (<i>не</i></p>

		<i>менее 20раз), одной рукой (не менее 10раз). Упражнение «Школа мяча».</i>
		Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (<i>предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребенка</i>), в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i>).
		Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (<i>рас. между детьми 3 м</i>). 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 (<i>высота каната над полом 50 см</i>), через веревку боком (<i>веревка лежит на полу</i>) 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 (<i>инструктор вращает веревку</i>), 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.

		<p>Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой.</p>
		<p>Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе (<i>быстро, медленно</i>)</p>
Март, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.</p> <p>Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).</p>
		<p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.</p>
		<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки через скамейку, держась двумя руками за неё, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед.</p>
		<p>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.</p> <p>Лазание: ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.</p>
Апрель, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:
		<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах.</p>
		<p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>).</p>
		<p>Равновесие: бег по наклонной доске.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.</p>
		<p>Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p>Лазание: пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребенок</i>).</p>
Май, дата	ФИ ребёнка	Закрепить умение:

		<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками.</p> <p>Прыжки в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8м</i>).</p>
		<p>Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдале (<i>расстояние не менее 6—12м</i>).</p> <p>Лазание по лестнице.</p>
		<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.</p>
		<p>Метание: бросание мяча разными способами в парах.</p>