

Утверждено

Заведующий МБДОУ №70 «Голубок»

Э.Д. Гиниятуллина

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА на 2022-2023 учебный период
с воспитанниками, имеющими низкий уровень освоения программы по физическому развитию (конец года)

Рекомендованные упражнения, игры

№	ОВД	Норма	Фамилия, имя ребенка	Время инд. работы с детьми	Техника выполнения
1.	Длина прыжка с места (см) (развитие скоростной силы)	М – 100-150 Д -90-140	Антонов Д. Караева А. Король М.	Вторник Четверг 15.40-16.10	Исходное положение: ноги на ширине плеч (можно уже, можно шире, зависит от индивидуальных особенностей человека). Ступни должны стоять параллельно друг другу, носки – вблизи перед линией отталкивания. При подготовке к прыжку и выполнении прыжка производятся маховые движения руками, руки как бы выталкивают тело вперед. Поднимите руки вверх, одновременно с этим сделайте прогиб в пояснице и поднимитесь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опустите руки вниз, сделайте упор на всю стопу. При этом ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, тело наклоняется вперед так, чтобы плечи были вперед стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Выполните прыжок вперед и вверх под углом в 35-40 градусов с одновременным толчком двумя ногами и махом обеими руками. Чтобы прыгать через скакалку с пользой для здоровья, стоит запомнить несколько деталей. Спина должна быть прямой, а взгляд устремлен вперед. Локти старайтесь держать ближе к туловищу. Корпус и отведенные назад плечи находятся в статичном положении. Держите ноги вместе. Во время прыжков ноги нужно немного сгибать в коленях. Приземляйтесь на носки, а не на пятки. Отталкивайтесь от поверхности всего на несколько сантиметров. Высокие прыжки добавят нагрузку на суставы и замедлят темп. Для придания вращения скакалке используйте запястья, а не локти. Броски мяча вперед, вдаль. Передача мяча друг другу из разн исх положений. Эстафеты «Прокати мяч», «Передай мяч над головой, сбоку, под ногами».
2.	Прыжки на скакалке (кол-во) (развитие выносливости)	М-3-15 Д-3-20	Антонов Д. Борисов К. Виль Т. Ванеев Д. Карташов М. Караева Яковлева Н.		
3.	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см) (развитие силы)	М-175-300 Д-170-280	Карташов М.		
4.	Дальность броска теннисного мяча (развитие)	М-7-12 Д-6-10	Алексеева З. Ванеев Д. Карташов М.		П/И «Мяч в круг», «Ловим мяч», «Мяч в корзину», «Бодай мяч», «Мяч вверх».

	любкости)			
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М-26-40 Д-26-40	Борисов К. Караева А. Король М.	Использование мячиков разных по размеру при выполнении упражнений.
6.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	М-11-20 Д-11-20	Борисов К. Карташов М. Караева А.	
7.	Наклон вперед из положения, сидя (см) (развитие гибкости)	М-4-7 Д-7-10	Привалов А. Прокопьев С.	
8.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол – во раз) (развитие силы)	М – 15 и более Д – 14 и более	Антонов Д. Караева А. Король М. Штейнбах С.	
9.	Подтягивание на перекладине из положения виса, лежа (развитие силы)	М – 6-10 Д – 4-8	Борисов К. Ванеев Д. Карташов М.	
10.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений с предметами	М – 6-10 Д – 4-8	Борисов К. Брыжакин Р. Ванеев Д.	Упражнения выполняются во время ходьбы с предметами и без. 1. Ходьба на носочках. 2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно. 3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд. 4. Приседание, не отрывая от пола пятки. 5 Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней. Ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы. Приседания на палке. Катание мяча поочередно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола. Соединяем подошвы (колени не согнуты). Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги. Отрываем от пола носки, пятки поочередно. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
11.	Профилактика плоскостопия и коррекция осанки		Борисов К. Привалов А. Жирков Прокопьев	
			Пвс	