

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



Утверждено  
 Заведующий МБДОУ №70 «Голубок»  
 Э.Д. Гиниятуллина

| №  | ОВД                                                                                          | Норма                    | Фамилия, имя ребенка                                                                                                            | Время инд. работы с детьми  | Рекомендованные упражнения, игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Длина прыжка с места (см)<br><b>(развитие скоростной силы)</b>                               | М – 100-150<br>Д -90-140 | Антонов Д. Караева А. Король М. Ринат, Швера К.                                                                                 | Вторник Четверг 15.00-15.20 | «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеек», «Конни», «Поймай бабочку», «Зайцы и волк», Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».                                                                                                                                                             |
| 2. | Прыжки на скакалке (кол-во)<br><b>(развитие выносливости)</b>                                | М-3-15<br>Д-3-20         | Антонов Д. Борисов К. Виль Т. Ванеев Д. Караева А. Король М. Нестеренко Л. Привалов А. Слинкин М., Халадов Швера К. Яковлева Н. |                             | Прыжки на скакалке развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений. Продолжаем учиться вращать скакалку, пропрыгав 2-5 раз.<br><b>Упражнение «приседания»</b><br>Исходное положение: стоя, руки опущены.<br>На счет 1 — присесть, руки — вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола; 2 — вернуться в исходное положение<br>Повторите это упражнение 6-8 раз. |
| 3. | Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)<br><b>(развитие силы)</b> | М-175-300<br>Д-170-280   | Ринат Тангатар                                                                                                                  |                             | Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазание и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Голкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).                                                                                                                          |
| 4. | Дальность броска теннисного мяча (м)<br><b>(развитие ловкости)</b>                           | М-7-12<br>Д-6-10         | Алексеева З. Борисов К. Ванеев Д. Карташов М. Швера К. Ринат Тангатар Яковлева Н.                                               |                             | Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях с использованием предметов                                                                                                                                                                         |
| 5. | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)<br><b>(развитие ловкости)</b>                            | М-26-40<br>Д-26-40       | Борисов К. Ванеев Д. Караева А. Король М. Халадов Р. Швера К. Яковлева Н. Штейнбах К.                                           |                             | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «Полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Через болото», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофёр», «Трамвай (автобус, троллейбус)»).                                                 |

|     |                                                                                     |                                  |                                                                                                                                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                     |                                  | Ринат<br>Тангатар                                                                                                                |                                                        | «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6.  | Отбивание мяча от пола (кол-во)                                                     | М-11-20<br>Д-11-20               | Борисов К. Ванеев Д.<br>Караева А. Король М.<br>Швера К. Штейнбах К.<br>Ринат Тангатар                                           |                                                        | 1. <b>Отбивать</b> мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.<br>2. <b>Отбивать</b> мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.<br>3. <b>Отбивать</b> мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.  | Наклон вперед из положения, сидя (см)<br><b>(развитие гибкости)</b>                 | М-4-7<br>Д-7-10                  | Антонов Д. Виль Т.<br>Джумрадов А.<br>Калеренкова М.<br>Король М.<br>Привалов А.<br>Прокотьев С.<br>Слинкин М.<br>Ринат Тангатар |                                                        | Наклоны из исходного положения, стоя, сидя, наклоны, в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу, на животе.<br>Упражнения: «Качалочка», «Цапли», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолет»<br>«Потягивание», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Карусель», «Покачай малышку», «Танец медвежат»<br>«Маленький мостик», «Паровозик», «Колобок», «Ножницы», «Птица», «Плавание на байдарке», «Велосипед», «Гусеница».                                                                                                                                                   |
| 8.  | Поднятие туловища из положения, лежа на спине (кол – во раз) <b>(развитие силы)</b> | М – 15 и более<br>Д – 14 и более | Антонов Д. Караева А.<br>Король М.<br>Штейнбах С.<br>Ринат, Тангатар                                                             | Останин М.<br>Халадов Р.<br>Яковлева Н.<br>Гударева Н. | «Ножницы вертикальные»<br>«Подъемный кран»<br>«Ножницы вертикальные»<br>«Подъемный кран»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9.  | Развитие быстроты                                                                   |                                  |                                                                                                                                  |                                                        | Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе. |
| 10. | Подтягивание на перекладине из положения виса, лежа <b>(развитие силы)</b>          | М – 6-10<br>Д – 4-8              | Антонов Д. Борисов К.<br>Брызжакин Р. Ванеев Д.<br>Король М. Останин М.<br>Халадов Р. Яковлева Н.                                |                                                        | Выполнение упражнений из разных исходных положений, с частой опорой на руки: Тараканчики, кошечки, щеночки, хромая лисичка, ящерица, гусеница.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 11. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений с предметами                    | М – 6-10<br>Д – 4-8              | Антонов Д. Борисов К.<br>Брызжакин Р. Ванеев Д.<br>Король М.                                                                     |                                                        | Выполнение упражнений (подбрасывание, метание) в ходьбе и беге с различными предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12. | Профилактика плоскостопия и коррекция осанки                                        |                                  | Борисов К. Привалов А.<br>Брызжакин Караева<br>Жирков Прокотьев<br>Халадов                                                       | Пвс                                                    | Упражнения, лежа на животе: окошечки, птичка, ветролетик, морская звезда. Провести подшов и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.<br>Катаем подшовой различные овальные предметы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |