

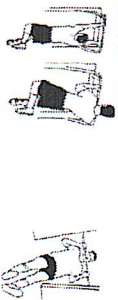
**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА на 2023-2024 учебный период
с воспитанниками, имеющими низкий уровень освоения программы по физическому развитию (конец года)**



Утверждено
З.Д. Гиниятуллина

№	ОВД	Норма	Фамилия, имя ребенка	Время инд. работы с детьми	Рекомендованные упражнения, игры
1.	Длина прыжка с места (см) (развитие скоростной силы)	М – 130-155 Д-125-150	Боданова А. Бологова А. Баранов В. Вафина А. Драчева С. Драчева К. Карпова С.	Средняя пятница 15.30-16.00	В работу включается преимущественно стопа, поддерживается правильная осанка. Разновидности: – прыжки на правой ноге на месте и с продвижением; прыжки на левой ноге на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; подскоки с доставанием подвешенного предмета; прыжки приставными шагами; – прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед; прыжки на одной ноге через линию; прыжки на двух ногах через линию; прыжки на месте с различной высотой подскока; прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками; – прыжки с поворотом на 180, 360°, прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа; прыжки ноги врозь, разножкой.
2.	Прыжки на скакалке (кол-во) (развитие выносливости)	М-7-21 Д-15-45	Вафина А. Карпова С. Степанян И. Шаталин С. Садулдинов Д.		Прыжки с ноги на ногу, или многооскоки При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнута в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. <i>Обучение этому упражнению начинается с подготовительных движений:</i> выпад на месте; пружинящие покачивания в выпад; то же со сменой положения ног прыжком; ходьба выпадами с различными положениями рук; пружинящие прыжки без смены положения ног с небольшим продвижением вперед.
3.	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см) (развитие силы)	М-220-350 Д-190-330	Степанян И.		И.п. — о.с., в руках мяч. Броски мяча о пол с последующей ловлей (30—40 с). И.п. — о.с., в руках мяч. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками (30—40 с). Высота броска — около 30 см. Дети стоят в колоннах по 5—6 человек; ноги шире плеч. Передана мяча от первого ребенка, стоящего в колонне, к последнему, пропуская под ногами; назад мяч возвращается над головами (2—3 раза). Стараться не уронить мяч и выполнить задание как можно быстрее.
4.	Дальность броска теннисного мяча (м)	М-11-15 Д-8-11	Боданова Вафина А.		«Проведи мяч». На полу расставлены предметы (кегли, кубики и т. п.). Ребенок ведет мяч ударами об пол, обходя или оббегая предметы змейкой. «Поймай мяч в воздухе». Воспитатель бросает теннисный мяч на ракетку

	(развитие ловкости)		Полегоныкая Н. Панин Я. Степанян И.		ребенка с высоты 20—30 см. Ребенок ловит мяч на ракетку и удерживает его на ней. Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом. «Мяч в кругу». Дети сидят по кругу на корточках, воспитатель стоит в центре круга и прокатывает набивной мяч (весом 0,5 кг) каждому ребенку по очереди. Ребенок ловит мяч, быстро подбрасывает его, хлопает в ладоши 2—3 раза и бросает воспитателю.
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М-45-60 Д-40-55	Драчева С. Кондракова К. Полегоныкая Н.		«Прокати мяч с горки». Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки и, подбежав к первому в колонне, передает мяч ему, а сам встает в конец колонны. «Догони мяч». Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор (шириной 30 см, длиной 4—5 м). Дети стоят в колонне друг за другом, прокатывают мяч по коридору, бегут за ним, не давая мячу выкатиться из коридора, подправляя его движение рукой или ногой
6.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	М-35-70 Д-35-70	Драчева С. Панин Я. Степанян И.		Веселей играй, но мяч не теряй. В зале стоят произвольным способом несколько дуг (воротников). Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, потом ударяют мячом об пол 2—3 раза, а после этого пытаются прокатить мяч под дугами.
7.	Наклон вперед из положения, сидя (см) (развитие гибкости)	М-5-8 Д-8-12	Абдрашитов Д. Баранов В. Санников С. Шаталин С. Шаталин А.		Исходное положение — стоя, ноги вместе. Руками взяться за лодыжки, прижаться животом, грудью и головой к ногам. Положение фиксируется на 10 и более секунд. Наклоны и «складка» в положении сидя. Упражнения аналогичные упр. 3 и 4, но выполняются из положения сидя. Наклоны стоя с широко поставленными ногами. Сначала следует выполнять наклоны вперед, потом повернувшись к ноге. Спина выпрямлена. Наклоны, стоя с широко поставленными ногами. Сначала следует выполнять наклоны вперед, потом повернувшись к ноге. Спина выпрямлена. «Складка» стоя. Исходное положение — стоя, ноги вместе. Руками взяться за лодыжки, прижаться животом, грудью и головой к ногам. Положение фиксируется на 10 и более секунд.
8.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол – во раз) (развитие силы)	М – 15-30 Д – 14-28	Карпова С. Романчук А. Степанян И. Умарова А.		Упражнения для развития силы мышц спины: 1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). 2. поднимание ног лежа на животе. 3. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» 4. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
9.	Подтягивание на перекладине	на из	Воробьев М. Романчук А.		И.п.: Вис на перекладине, руки на ширине плеч, хватом снизу (ладони обращены к себе) или хватом сверху. Выполнение упражнения. Сгибая руки, выполнять подтягивание так, чтобы

	положения виса, лежа (развитие силы)			подбородок оказался выше перекладины. Зафиксировать положение в верхней точке и вернуться в исходное положение. Выполнить до уровня подбородок выше перекладины.  Варианты для начального уровня: — подтягивание на низкой перекладине разными хватами рекомендуется, если трудно выполнить подтягивание даже один раз. В исходном положении стоя на полу или на стуле слегка оттолкнуться ногами и выполнить подтягивание; — подтягивания с помощью партнера; — подтягивание на низкой перекладине разными хватами из положения, лежа, ноги на полу. Перекладина установлена на высоте примерно 1 м от пола. Из виса лежа на низкой перекладине с упором пятками о пол так, чтобы перекладина находилась над грудью, ноги и туловище на одной линии. Подтягиваться до касания перекладины грудью или подбородком. Повторять до усталости несколько раз.
10.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений с предметами	Баранов В. Драчева С.		Выполнение упражнений (подбрасывание, метание) в ходьбе и беге с различными предметами.
11.	Профилактика плоскостопия и коррекция осанки	Баданова А. Бологова А. Карпова С. Садуртдинов Д.	Пвс	Упражнения для осанки стоя Упражнение «подсолнух» И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — руки вверх, спину прогнуть, правую ногу — назад — на носок; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — руки вверх, спину прогнуть, левую ногу — назад — на носок; 4 — вернуться в ие п. Повтор 5–7 раз. Упражнение «приседания» И е: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — приседание, руки вперед; 2 — вернуться в е п. Повтор 5–7 раз. Упражнение «наклоны вперед» И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги 4 — вернуться в и п. Повторите это упражнение 3–5 раз. Упражнение «наклоны в стороны» И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — наклонить туловище влево; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — наклонить туловище влево; 4 — вернуться в и п. Повтор уп 3–5 раз Упражнение «повороты» И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — повернуть корпус влево, левую руку — влево; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — повернуть корпус вправо, правую руку — вправо; 4 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 5–7 раз. Упражнения для осанки с мячом Для выполнения этих упражнений вам понадобятся мяч средних размеров. Броски мяча двумя руками из-за головы, от груди. Повторите это упражнение 10–15 раз.