

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре младшей группы № \_\_\_\_  
на сентябрь, октябрь, ноябрь.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Сентябрь, октябрь, ноябрь		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьба по рейке положенной на пол и гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 2. Ходьба «змейкой» с высоким подниманием колена 3. Медленное кружение в обе стороны. 4. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Подлезание под воротца. 2. Ползание на четвереньках по прямой, между, вокруг предметов. 3. Пролезание в обруч. 4. Перелезание через бревно.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Катание мяча друг другу, в воротца (ширина 50-60см) двумя руками сидя. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжки на месте и в движении на двух ногах. 2. Прыжки из кружка в кружок. 3. Прыжки вокруг предметов.
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бег по кругу на носочках. 2. Бег «змейкой». 3. Бег с одного края площадки на другой.
	Все дети	Подвижные игры	<u>Закрепить умение:</u> «Найди свой цвет», «Зайка беленький сидит», «Лохматый пёс», «Наседка и цыплята», «Воробушки и кот», «Мыши и кот».

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре младшей группы № \_\_\_\_  
декабрь, январь, февраль.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Декабрь, январь, февраль		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьба по кругу с изменением направления. 2. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 3. Кружение в медленном темпе. 4. Ходьба по гимнастической скамейке и бревну.
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ползание по наклонной доске. 2. Подлезание под верёвку (высота 30-40 см.).

			3.Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз. 4.Лазанье по наклонной доске.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Бросание мяча вперёд двумя руками от груди, снизу, из-за головы. 2. Бросание мяча друг другу двумя руками снизу. 3.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Спрыгивание с высоты 15-20 см 2.Прыжки через предметы. 3.Прыжки через шнур.
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1.Бег «змейкой». 2.Бег в медленном темпе (в течение 56-60 секунд). 3.Бег с выполнением заданий.
	Все дети	Подвижные игры	<u>Закрепить умение:</u> «С кочки на кочку», «Мыши и кот», «Заморожу», «Поезд», «Лохматый пес», «Бегите ко мне», «Найди своё место».

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре младшей группы № \_\_\_\_\_  
на март, апрель, май.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
<b>Март, апрель, май</b>		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьба с выполнением заданий и по лестнице, положенной на пол. 2.Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15 см друг от друга. 3.Ходьба «змейкой», приставным шагом вперёд, в стороны. 4.Кружение в медленном темпе с предметом в руках.
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2.Лазание по лесенке-стремянке вверх-вниз. 3.Пролезание в обруч. 4.Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Метание в горизонтальную цель двумя руками различными способами. 2.Метание мяча, мешочков вдаль левой и правой рукой. 3.Катание мяча двумя руками стоя, сидя. 4.Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его.

		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Прыжки через 4-6 линий, поочередно через каждую. 2. Прыжки через предметы, высота 5 см.
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бег в быстром темпе (на расстоянии 10 м). 2. Бег «змейкой». 3. Бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).
	Все дети	Подвижные игры	<u>Закрепить умение:</u> «Мой веселый звонкий мяч», «Медведь», «Огуречик», «У медведя во бору», «Пчелка», «Найди свой дом», «Найди свой свет».

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре средней группы № \_\_\_\_  
на сентябрь, октябрь, ноябрь.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
<b>Сентябрь, октябрь, ноябрь</b>		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьба на пятках, на носочках, с высоким подниманием колен по извилистой дорожке. 2. Ходьба с мешочком на голове по ребристой доске. 3. Ходьба по линии, бревну, верёвке с выполнением заданий.
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Ползание по наклонной доске и гимнастической скамейке на животе. 3. Перелезание через бревно. 4. Пролезание в обруч.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бросания мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 2. Прокатывания обруча друг другу по прямой. 3. Метание предметов на дальность.
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжки «ноги вместе-ноги врозь». 2. Прыжки на одной ноге поочередно (левой, правой). 3. Прыжки в длину с места.
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бег в разных направлениях. 2. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). 3. Бег на носочках «змейкой».
		Все дети	Подвижные игры

			ушел?», «Гуси-гуси», «Зайцы и волк», «Кто ушёл?».
--	--	--	---

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре средней группы № \_\_\_\_  
декабрь, январь, февраль.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Декабрь, январь, февраль		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьба с мешочком на голове в разных направлениях. 2. Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). 3. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). 4. Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой, с приседанием.
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ползание по горизонтальной и наклонной доске. 2. Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. 3. Ползание «змейкой». 4. Подлезание под верёвку (высота 50 см) правым и левым боком вперёд.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Метания снежков в вертикальную цель расстояния 2 метра. 2. Метания снежков в горизонтальную цель (2-2,5 м).
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжки с продвижением вперед, через 6-8 линий, через 2-3 предмета (поочередно через каждый). 2. Прыжки между кеглями «змейкой» на двух ногах. 3. Прыжки с поворотом кругом. 4. Прыжки с высоты 20-25 см.
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бег с одного края площадки на другой. 2. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью. 3. Бег мелким и широким шагом.
		Все дети	Подвижные игры

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре средней группы № \_\_\_\_  
на март, апрель, май.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Март, апрель, май		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьбы по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). 2. Кружения в одну и другую стороны. 3. Стойка на одной ноге. 4. Ходьба на наружных сторонах стопы.
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Лазания по гимнастической стенке произвольным способом. 2. Перезезания через верхнюю планку лесенки-стремянки. 3. Пролезание в обруч.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бросания большого мяча двумя руками из-за головы. 2. Прокатывания обруча друг другу по прямой.
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжки «ноги вместе-ноги врозь». 2. Прыжки на одной ноге поочередно (левой, правой). 3. Прыжки с короткой скакалкой. 4. Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый).
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бег «змейкой». 2. Челночный бег (3 раза по 1 м). 3. Бег на расстояние 20 с, 5,5-6 секунд. 4. Бег с изменением темпа.
	Все дети	Подвижные игры	<u>Закрепить умение:</u> «Ловишки» (с хвостами), «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Перелет птиц», «Мы весёлые ребята», «Караси и щука», «Позвони в погремушку».

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре старшей группы №\_\_\_  
на сентябрь, октябрь, ноябрь.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Сентябрь, октябрь, ноябрь		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьба перекатом с пятки на носок. 2. Ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с приседанием на середине. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 4. Кружение парами, держась за руки.
		Ползание,	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ползание на четвереньках с толканием головой

		лазание	<p>мяча.</p> <p>2.Ползание на гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками, с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3.Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком.</p> <p>4.Перелезания через верхнюю планку лесенки – стремянки.</p>
		Метание, бросание, катание	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Бросания большого мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз)</p> <p>2.Бросания мяча друг другу и ловля, не прижимая его к груди.</p> <p>3.Бросание мяча о землю и ловля его.</p> <p>4.Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).</p>
		Прыжки	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Прыжки на одной ноге поочередно (левой, правой).</p> <p>2.Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, «с кочки на кочку»</p> <p>4.Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см).</p>
		Бег	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Бег с высоким подниманием колена.</p> <p>2.Бег «змейкой».</p> <p>3.Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 минут).</p> <p>4.Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.</p>
	Все дети	Подвижные игры	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>«Уголки», «Бездомный заяц», «Смелые ребята», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу», « Волк и ягнята», «Сделай фигуру».</p>

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре старшей группы №\_\_\_  
на декабрь, январь, февраль.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Декабрь, январь, февраль		Ходьба, равновесие	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Ходьба приставным шагом направо и налево.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.</p> <p>3.Ходьба по наклонной доске на носках.</p> <p>4.Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове.</p>
		Ползание, лазание	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Перелезание через несколько предметов подряд.</p> <p>2.Пролезание в обруч разными способами.</p> <p>3.Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.</p>

		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Отбивание мяча о землю. 3. Бросания большого мяча вверх и ловля его с хлопками. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных и.п.
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). 2. Прыжки в длину с места, перепрыгивая «ров». 3. Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. 4. Прыжки через короткую скакалку.
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бег с одного края зала на другой. 2. Бег боком приставным шагом. 3. Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м). 4. Челночный бег (3 раза по 10 м).
	Все дети	Подвижные игры	<u>Закрепить умение:</u> «Два мороза», «Гори, гори ясно!», «Хитрая лиса», «Перебежки», «Пустое место», «Кто быстрее», «Затейники».

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре старшей группы № \_\_\_  
на март, апрель, май.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
<b>Март, апрель, май</b>		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьба по наклонной доске боком с мешочком на голове. 2. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи, с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. 3. Ходьба с выполнением различных заданий. 4. Кружения парами, держась за руки.
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Лазания по гимнастической стенке чередующимся способом с переходом на соседний пролет. 2. Ползание на гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками, с опорой на предплечья и колени.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бросания мяча друг другу и ловля его с отскоком от земли. 2. Отбивания мяча правой и левой рукой с продвижением вперед. 3. Забрасывания мяча в баскетбольную корзину (мяч из-за головы).
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u>

			<p>1.Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочерёдно, высота 15-20 см).</p> <p>2.Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>3.Прыжки в длину с места.</p> <p>4.Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>
		Бег	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Бег на скорость (20 м. примерно 5-5,5 секунд).</p> <p>2. Челночный бег (3 раза по 10 м).</p> <p>3.Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунд).</p> <p>4.Бег с препятствиями.</p>
	Все дети	Подвижные игры	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>«Третий лишний», «Горелки», «Пустое место», «Успей поймать!», «Караси и щука», «Удочка», «Охотники и утки», «Космонавты», «Ловишки с мячом», «Сделай фигуру».</p>

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре подготовительной группы №\_\_\_  
на сентябрь, октябрь, ноябрь.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Сентябрь, октябрь, ноябрь		Ходьба, равновесие	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке (боком приставным шагом с мешочком на голове, с прокатыванием перед собой мяча двумя руками, с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки).</p> <p>2.Ходьба на пятках, руки за головой.</p> <p>3.Кружение с закрытыми глазами.</p>
		Ползание, лазание	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Вис на гимнастической перекладине.</p> <p>2.Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.</p> <p>3.Пролезание в обруч разными способами.</p> <p>4.Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.</p>
		Метание, бросание, катание	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Бросания мяча с разными заданиями (хлопки, повороты, бросание о стену и т.п.)</p> <p>2.Отбивания мяча правой и левой рукой стоя на месте (не менее 20 раз).</p> <p>3.Ведения мяча в движении двумя руками.</p> <p>4.Перебрасывание мяча через сетку.</p>
		Прыжки	<p><u>Закрепить умение:</u></p> <p>1.Прыжки с разбега доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см.</p> <p>2.Прыжки с поворотом кругом.</p> <p>3.Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.</p>

			4.Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног мешочком с песком.
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1.Бег с высоким подниманием колена. 2.Бег с сильным сгибанием ног назад. 3.Непрерывный бег в течение 2-3 минут. 4.Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.
	Все дети	Подвижные игры	<u>Закрепить умение:</u> «Пятнашки», «Охотник и звери» с мячом, «Третий лишний», «Ловишки с лентами», «Жмурки», «Ловишки на одной ноге», «Вышибала», «Перемени предмет».

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физической культуре подготовительной группы №\_\_  
на декабрь, январь, февраль.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Декабрь, январь, февраль		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки). 2.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. 3.Ходьба с приставным шагом вперёд и назад. 4.Ходьба с поворотами.
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ползание под дугу несколькими способами подряд. 2.Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 3.Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Метание на дальность правой и левой рукой. 2.Бросание и ловля мяча одной рукой. 3.Метание в цель из положения, стоя на коленях. 4.Отбивание мяча правой, левой рукой поочерёдно на месте и в движении.
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжки на двух ногах, на какой либо предмет (кружки-«льдины») приземляясь точно в центр. 2.Прыжки через 6-8 набивных мячей. 3.Прыжки в длину с места, перепрыгивая «ров». 4.Прыжки на одной ноге через верёвку вперёд, назад.
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1.Бег со средней скоростью на 80-120 м. 2.Бег со скакалкой. 3.Челночный бег (3-5 раз по 10 м). 4.Бег с прыжками.

	Все дети	Подвижные игры	<u>Закрепить умение:</u> «Мороз- красный нос», «Сторож, жучка и зайцы», «Охота на куропаток», «Ловишки-ёлочки», «Отбивка оленей», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «Ловишки парами», «Успей поймать», «Жмурки».
--	----------	----------------	---

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
в спортивном зале по физическому развитию подготовительной группы №\_\_  
на март, апрель, май.**

Дата	Фамилия, имя ребенка	Вид деятельности	Рекомендации
Март, апрель, май		Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьба по гимнастической скамейке (с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка, с приседанием и поворотом кругом). 2.Сесть, встать без помощи рук, удерживая мешочек с песком на голове. 3.Кружение с закрытыми глазами. 4.Ходьба в полуприседе.
		Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Подлезание в обруч разными способами. 2.перелазание с одного пролёта на пролёт по диагонали. 3.Вис на перекладине поднимая ноги до прямого угла.
		Метание, бросание, катание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Метания вдаль на расстояние 6-12 метров правой и левой рукой. 2.Метания в движущуюся цель. 3.Бросания мяча в баскетбольную корзину. 4.Ведения мяча ногой и удара по мячу с попаданием в ворота.
		Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжки через короткую скакалку. 2.Прыжки через большой обруч как через скакалку. 3.Прыжки через длинную скакалку. 4.Прыжки в длину с разбега, с места 5.Прыжки вверх из глубокого приседа..
		Бег	<u>Закрепить умение:</u> 1.Бег на скорость 30 м, примерно за 6,5-7,5 секунд. 2. Бег непрерывный, на скорость, челночный.
	Все дети	Подвижные игры	<u>Закрепить умение:</u> «Лягушки и цапля», «Горелки», «Пустое место», «Ловишки с мячом», «Караси и щука», «Чьё звено быстрее соберётся?», «Краски», Гори гори ясно».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957975

Владелец Тихонова Людмила Романовна

Действителен с 07.11.2022 по 07.11.2023