**План индивидуального развития детей старшего дошкольного возраста**

 **(шестой год жизни) по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И. ребенка** | **Виды движений** | **Основные дидактические задачи** | **Дидактические игры и упражнения** | **Количество****занятий**  | **Методическая литература** |
|  | **Ходьба** | *1.Отрабатывать умение ходить четко,* ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений.*2. Совершенствовать технику* выполнения разных видов ходьбы.*3.Продолжать обучать умению*четко выполнять перестроения в ходьбе, не снижая темпа движения. | **Игровые упражнения:**«Один – двое»«Холодно – горячо»(на носках, в полуприседе)«Узнай по голосу» (ходьба по кругу гимнастическим шагом, семенящим) «Круговорот» (парами)«Часовой» (бесшумная ходьба, крадучись)«Разверни круг» (без рук по кругу, с изменением направления)«Снайперская ходьба»«Улитка» (мелким шагом, закручивая круг)«Великаны – карлики»(ходьба широким шагом – полуприседе)**Игры:** «Ровным кругом»«Водяной»«Как у ба­бушки Маруси убежали как-то гуси» (на корточках)«Дружные ребята»( парами)«Мыльные пузыри» |  | Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».В.Г. Кудрявцева«Развивающая педагогика оздоровления»Л.Г. ГорьковаЛ.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ»М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в ДОУ»К.К. Утробова«Занимательная физкультура в детском саду» |
|  | **Бег** | *1.Совершенствовать технику бега:*- учить бегать легко, свободно,с естественными движениями руками;-отрабатывать умение выполнять разные виды бега технически правильно: - на носках (короткими частыми шагами)- бег широким шагом – с большим легким полетом и размашистыми движениями рук*2.Развивать у детей двигательные качества быстроты и выносливости* | **Игровые упражнения:**1. *1.Бег на скорость* на расстояние 20-30 м
2. *2.Медленный бег 1,5 – 2 минуты*
3. *3.Бег в среднем темпе*
4. По пересеченной местности на расстояние 150 – 200м

**Игры:**«Раз, два , три – прилетели комары»«Одуванчик»«Найди свое место»«Гуси-лебеди»«Мышеловка»«Ловишка»«Перемени предмет»«Хитрая лиса»«Выше ноги от земли»Воробьи и вороны»«Ястреб и утки»«Бабочки и стрекозы»**Игры – эстафеты:**«Кто скорей добежит до флажка»« Перенеси предмет»«Чьё звено скорее соберется», «Поезд» |  |  |
|  | **Прыжки** | 1. *1.Учить детей прыгать в длину и в высоту с разбега:*

 - сочетать разбег и толчок1. - выполнять весь прыжок без остановки.
2. *2.Учить прыжкам через длинную и короткую скакалку;*
3. - легко и непринужденно прыгать на двух ногах
4. - на одной
5. - с междускоком и без него
6. - вперед и назад
7. - с ноги на ногу
8. *3.Систематически отрабатывать технику выполнения раннее освоенных видов прыжков.*
 | **Игровые упражнения:**«Добеги и прыгни»(подпрыгивание вперед – вверх)«Кто скорей по дорожке»( на двух ногах с продвижением)«Не задень»( прыжки через веревку – h -20см)«Попрыгунчики»(перепрыгивание двух линий прямо, боком, с междускоком)«Сумей вскочить» (прыжки на скамью разными способами)«Лягушки на болоте»(прыжки из обруча в обруч)«Положи скорее камешки»(прыжки с продвижением)«Лошадки»(прыжки галопом)«Ножная цель» ( прыжки в круг со скамьи вверх)«Салки в два круга»( боковой галоп вправо- влево)- Прыжки через неподвижную скакалку и качающуюся на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом.- Прыжки через вращающуюся скакалку.- Прыжки через короткую скакалку**Игры:**«Волк во рву»«Непоседа воробей» «Пингвины» «Цапля»«Сова»«Саранчя»**Игры – эстафеты:**«Перепрыгни ручей или речку»« Прыжки боком через веревку»«Лягушка» (запрыгивание и спрыгивание двумя ногами на скамью, держась руками с боков скамьи)  |  |  |
|  | **Катание бросание,****метение** | 1. *1. Развивать глазомер при катании*, совершенствовать умение точно придерживаться направления и дифференцироватьсвои усилия в зависимости от расстояния до предмета.
2. *2.* *Учить бросать и ловить мяч* свободно, без лишнего напряжения, внимательно следить за направлением мяча, рассчитывать и правильно выполнять движение (сместиться в сторону, подпрыгнуть, сделать шаг вперед и т.д.)
3. *3.Учить отбивать мяч плавным, мягким движением* не всей ладонью, а кончиками пальцев,при этом движение мяча направлять немного в сторону от себя(вправо, влево).
4. *4. Учить метать вдаль и в цель,* используя правильную технику метания (замах сочетать с броском)
5.
 | **Игровые упражнения и игры:**- Катание мяча в кругу друг другу «Шмель».- Перебрасывание мяча одной рукой «Мяч сквозь обруч».- Бросание и ловля мяча друг другу «Мяч среднему»- Перебрасывание мяча в парах « Ловкая пара»- Перебрасывание мяча« Мяч водящему»- Передача мяча по кругу «Колобок и лиса»- Метание вдаль «Брось – догони»- Метание в горизонтальную цель «Попади в цель»- Метание в движущуюся цель «Подвижная мишень»-Катание мяча «Кати в цель»- Бросать, отбивать, ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стихотворения «Быстрый мячик»- Подбивать мяч в движении «Не упусти»- Бросание мешочков в предметы «Сбей кеглю»- Катить, не роняя обруч «Прокати через тоннель»- Бросание набивного мяча вдаль «Силачи»- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину«Ловкие и меткие»«Ловка пара» (пронести мяч, удерживая головой)«Городки»«Ловишки с мячом»«Ловля мяча сачками»«Мяч об пол»«Набрось кольцо»«Кольцо на палочке»«Кто дальше»«Набрось кольцо» |  |  |
|  | **Ползание,** **лазанье,** | 1. *1.Совершенствовать технику ползания,* используя более сложные задания.
2. *2. Учить лазать по шведской стенке* чередующим шагом одноименным и разноименным способами.
3. *3. Учить лазать по веревочной лестнице,* способствуя развитию ловкости, смелости, решительности, упражнять в равновесии.
4. *4. Познакомить со способами перелезания* «перевалом»через препятствие (h – 60см)
 | **Игровые упражнения:**- Ползание по скамье на животе и спине, подтягиваясь руками- Ползание по скамье на четвереньках назад- Лазанье на четвереньках по наклонной лестнице, доске (h – 50см)- Ползание по –пластунски «Разведчики»- Ползание, сидя на полу, отталкиваясь руками и ступнями ног«Гусеница»- Ползание, сидя на коленях на полу, подтягиваясь руками«Улитка»- Ползание на предплечьях, не помогая ногами «Крокодил»- Ползание на высоких четвереньках, животом вверх «Паук»**Игры:**«Медведи и пчелы»«Перелет птиц»« Военные на учениях»(полоса препятствия)«Выше ноги от земли»«Кто скорей проползет в тоннель»«Заяц любит есть морковку»«Дружные ребята» |  |  |
|  | **Равновесие** | 1. *1.Учить детей точности выполнения движений,* соблюдению статических поз, хорошей осанки, непринужденности движений.
2. *2.Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие на повышенной площади опоры.*
 | **Игровые упражнения:**- Раскладывание предметов, идя по скамье, сбор предметов. «Посадим репку и соберем урожай»- Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики «Через кочки» - Ходьба по скамье навстречу друг другу«Веселые козлики»- Ходьба по скамье на носках с поворот на 360градусов; стоять на одной ноге в центре: подниматься на носки и опускаться «Юные гимнасты»- Бег по наклонной доске и спуск «Не упади»- Стоять на одной ноге, удерживая мешочек на согнутой ноге «Стойкий оловянный солдатик»- Стоять носках; пятка – носок; на одном колене« Совушка»- Прокатывание мяча по скамье « По узкому мостику»- Ходьба по бревну пятка- носок «Вагончики»**Игры:**«Жмурки» - бег с завязанными глазами«Полярная сова и евражки»«Акула»«Стоп –кадр»«Морская фигура замри!»«Мыши и котята» |  |  |