**ПЛАН РАБОТЫ**

**ПО КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ**

 **ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ**

**ПО ИТОГАМ ДИАГНОСТИКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п\п** | **Физические качества** | **Средства коррекции** | **Условия проведения**спортивный зал | **Пособия** |
| **1.** | Ловкость | 1. Бег из разных и п: стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.
2. Бег спиной вперед со сменой направления по сигналу.
3. Различные виды прыжков из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, сидя.
4. Быстрая смена р. п, встать, сесть, лечь, присесть и т.д.
5. Упражнения со сменой темпа движений: быстро, медленно, очень быстро, очень медленно.
6. Разные способы выполнения упражнений: прыжки на 1-2 ногах, сочетая с движениями тела – повороты туловища, наклоны и т.д.
7. Упражнения с предметами разной формы, размера, фактуры, объема: с мячами (теннисным, резиновым, набивным), с гимнастическими обручами разного размера
8. Быстрая ходьба с предметом на голове, вытянутой руке.
9. Бег с предметом на вытянутой руке.
10. Прыжки с предметом, зажатым между колен и т.п.
11. Разные способы бросания: сверху, снизу, сбоку, из-за головы и др.
12. Бросание в цель из разных исходных положений.
13. Прыжки на 1 и 2 ногах с поворотом на 90’, 180’, 360’.
14. Ходьба и бег врассыпную.
15. Ходьба, бег, прыжки между предметами.
16. Преодоление полосы препятствий с разными видами основных движений.
17. Перешагивание через препятствия разными способами: прямо, боком, спиной.
18. Перепрыгивание препятствий разными способами и из разных исходных положений.
19. Выполнение различных упражнений с разными мелкими предметами: перебросить из руки в руку, быстро собрать камушки и др.
20. Челночный бег, бег змейкой между предметами, стараясь не задеть их.
21. Подлезание под препятствия во время ходьбы, бега, прыжков, не касаясь их.
22. Акробатические упражнения.
23. Игровые упражнения, требующие при выполнении задания не задеть предметы.
24. Подвижные игры с изменением правил.
25. Подвижные игры и игровые упражнения с внезапным изменением ситуации.
26. Игры эстафеты, игры соревнования, требующие при выполнении проявления ловкости.
27. Элементы спортивных игр.
 | 1.Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов /сост. Н.А.Кирченко. – Мозырь: Белый ветер, 20112.Домашняя азбука физкультурных движений: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович, С.С.Огородников. – 2-е изд. – Мозырь: Белый Ветер, 2011. |
| **2.** | Быстрота | 1. Бег, ходьба, прыжки в быстром и медленном темпе.
2. Выполнение упражнений в разном темпе: среднем, медленном, быстром.
3. Быстрый темп движений в течении непродолжительного времени (1-2 м).
4. Упражнения в быстроте реакции на сигнал.
5. Бег из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, стоя спиной и др.
6. Упражнения соревновательного характера с использованием различных видов движений.
7. Упражнения с обручами: бег в обруче по одному, по двое и др.
8. Упражнения с мячами.
9. Ходьба, бег с увеличением темпа, скорости.
10. Физические упражнения в соревновательной форме.
11. Бег на скорость в парах наперегонки.
12. Бег по наклонной плоскости: взбегание и сбегание.
13. Игры наперегонки с различными видами основных движений.
14. Бег с переносом предметов различной формы, веса, размера.
15. Преодолевание полосы препятствий.
16. Подвижные игры, игры эстафеты, игры соревнования, игры аттракционы, требующие проявления быстроты.
17. Элементы спортивных игр.
 | **Условия проведения**спортивный зал |  |
| **3.** | Гибкость | 1. Упражнения из разных исходных положений: стоя, стоя на коленях, сидя на пятках и т.д.
2. Различные наклоны: вперед-назад, вправо-влево, вперед, касаясь руками носков ног.
3. Приседания.
4. Повороты туловища: вправо-влево из разных исходных положений.
5. Вращение туловища по часовой стрелке и против часовой стрелки с разных исходных положений: стоя, стоя на коленях.
6. Повороты туловища в сочетании с наклоном: повернуться в право и наклониться вниз и т.д.
7. Упражнения из исходного положения лежа на спине, животе.
8. Перевороты со спины на живот.
9. Ползание по полу: на четвереньках, на животе.
10. Передвижения по полу на спине.
11. Лазанье по гимнастической стенке.
12. Подлезание под препятствия, стараясь не задеть их.
13. Прыжки на скакалке различными способами.
14. Прыжки через обруч разными способами с разным положением ног.
15. Различные упражнения без предмета.
16. Различные упражнения с предметами.
17. Проползание под гимнастической скамейкой.
18. Выполнение акробатических упражнений.

 19.Подвижные игры, игры-аттракционы, игры-соревнования, требующие проявления гибкости. | **Условия проведения**спортивный зал |  |
| **4.** | Сила | 1. Выполнение упражнений с горизонтальным и наклонным положением туловища.
2. Бег в максимальном темпе: на месте, с преодолением препятствий (перепрыгнуть), у опоры, между предметами.
3. Ползание по полу, по доске, по скамейке разными способами.
4. Многократное лазанье по гимнастической стенке.
5. Подтягивание, лежа на скамейке.
6. Упражнение с отягощающими предметами.
7. Прыжки на месте с различной интенсивностью.
8. Спрыгивание со скамейки.
9. Прыжки в движении с различной интенсивностью.
10. Прыжки на возвышение с места.
11. Прыжки в длину, в высоту с места и разбега.
12. Метание 1-2 руками – различные виды.
13. Лазанье по наклонной и вертикальной лестнице в разном темпе.
14. Перебрасывание набивного мяча в парах, тройках (на месте и в движении).
15. Работа на тренажерах: батут, беговая дорожка, велотренажер и д
16. Подвижные игры, игры-эстафеты, соревнования, требующие проявления силы.

17.Элементы спортивных игр. | **Условия проведения**спортивный зал |  |
| **5.** | Выносливость | 1. Упражнения циклического характера: бег, ходьба, прыжки (примерно 2-2,5 мин).
2. Ускоренная ходьба, переходящая в медленный бег до 5 мин.
3. Бег со средней скоростью 2-2,5 мин постепенно увеличивая расстояние.
4. Переноска предметов с места на место.
5. Замедленный бег на заданную дистанцию, постепенно увеличивая расстояние.
6. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега.
7. Прыжки на месте на 1-2 ногах, через скакалку, через обруч.
8. Ходьба, бег, прыжки с грузом.
9. Работа на тренажерах: беговая дорожка, батут, велотренажер и др.
10. Поскоки из разных исходных положений.
11. Преодоление полосы препятствий с выполнением различных заданий, требующих от детей выносливости.
12. Подвижные игры, игры-эстафеты, игры-соревнования с высокой двигательной активностью.
13. Спрыгивание с предметов, запрыгивание.
14. Элементы спортивных игр.
 | **Условия проведения**спортивный зал |  |
| **6.** | Равновесие  | 1. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну.
2. Ходьба и бег по уменьшенной площади опоры (без выполнения заданий, с выполнением заданий: присесть, подпрыгнуть и т.д.).
3. Стойка на одной ноге.
4. Ходьба на носочках, на пяточках.
5. Ходьба по линии, с перешагиванием предметов.
6. Прыжки на одной ноге с выполнением заданий.
7. Кружение на месте и в движении в обе стороны.
8. Ходьба по линии, ленте, веревке, шнуру, скамейке, с выполнением заданий и без их.
9. Упражнения с быстрой сменой положения тела.
10. Упражнения на контрастной смене движений.
11. Прыжки, соскоки с точным и устойчивым приземлением.
12. Преодоление полосы препятствий с заданиями, требующими сохранения равновесия.
13. Подвижные игры, игры-эстафеты, требующие удержания равновесия.
14. Упражнения с вращением.
15. Элементы спортивных игр.
 | **Условия проведения**спортивный зал |  |

**ГРУППА «РАДУГА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |

**ГРУППА «ПТИЧКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |

**ГРУППА «ПЧЕЛКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |

**ГРУППА «РОМАШКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |

**ГРУППА «СОЛНЫШКО»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |

**ГРУППА «ТЕРЕМОК»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |

**ГРУППА «КОЛОКОЛЬЧИК»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |

**ГРУППА «СВЕТЛЯЧОК»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |

**ГРУППА «ЗВЕЗДОЧКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф. И. РЕБЕНКА** | **Ловкость** | **Быстрота** | **Гибкость** | **Сила** | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |