**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. Горькова  Л.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 толчок   1. - 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) | **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» |  |  |