**План индивидуальной работы**

**Осенний период (старшая группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **качества** | **Средства коррекции** | **Ф.И. ребёнка** | **Место**  **проведения** |
| **Быстрота** | 1. Упражнять в беге друг за другом (в обруче)  2.. П/и "Ловишки с лентами"  3. Эстафета «Полоса препятствий»  4.П/и «Успей выбежать»  5.Игровое упражнение «Кто быстрее к своему флажку»  6.П/и «Ловишки»  7.Игровое упражнение «Кто сделает меньше шагов»  8.Упражнение «Поспеши, но не урони»  9. Бег на-перегонки из и.п. стоя  10. Упражнение в беге по диагонали с различными выбросами ног |  |  |
| **Ловкость** | 1. "Не урони кегли" (бег с рулем м/п)  2.Бег в парах.  3.Игровое упражнение «Мяч соседу»  4.П/и «Найди своё место» стр. 202  5.Игра «Самый быстрый» стр. 203  6.Бег широким шагом из обруча в обруч.  7.Подлезание под дугу разными способами.  8.Игровое упражнение «Не задень»  9.Игра «Не попадись»  10.П/и «Найди свой цвет»  11. «Кто быстрее спрячется в домике» |  |  |
| **Выносливость** | 1 П/и "Собери камешки"  2. Ходьба и лазанье по г/скамейке с мешочком (на голове, спине, шее, между стоп)  3. П/и "Мышеловка"  4. М/п игра "Путешествие на корабле"  5. Ходьба как муравьи, пауки, слоны  6.Игровое упражнение «Раки пятятся»  7.Бег в среднем темпе до 1,5 мин.  8. П/и "Коршун и наседка"  9. Упражнение "Гусиная прогулка"  10. П/и "Не замочи ног"  11. Упражнение "Футбол раков"  12. Доползи до флажка преодолевая препятствия |  |  |
| **Гибкость** | 1. П/и "Медведи и пчелы"  2. Упражнение "Слоны ходят по мосту"  3.М/п игра "Улитка"  4. Упражнение "Качалка", "Цапля"  5. Эстафета "Кенгуру с детенышем переходят улицу"  6.Игровое упражнение «Дотянись» (с обручем)  7.Упражнение «Домик» стр. 48  8.Упражнение «Журавль» стр. 51  9.Упражнение «Фонарик» стр. 51  10. Упражнение "Тачка", "Экскаватор"  11. Ходьба по рейке г/ск с предметом на голове  12. П/и "Хитрые рыбки" |  |  |
| **Сила** | 1. Упражнение: подскоки на месте вокруг себя  2. П/и "Зайцы в огороде"  3. Прыжки из обруча в обруч с поворотами  4. П/и "Охотники и зайцы"  5. Упражнение "Добеги и прыгни"  6. П/и "Спортивные лошадки"  7. Упражнение "Перебрось через веревку"  8. Выбей мяч  9. П/и "Охотники и утки"  10. Попади в круг (гор.цель)  11.Играй, играй, мяч не теряй. Ходьба с отбиванием мяча от пола.  12. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.  13. Игровое упражнение «Поиграем мы в футбол»  14.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  15. Упражнение Ноги вместе - ноги врозь, с поворотами кругом  16. Упражнение "Сумей быстро вскочить"  17. Упражнение отработка разбега при прыжках в длину  18. П/и "Сбей городок"  19. Толкание мяча по прямой головой и проведение его в ворота  20. Бросание и ловля мяча от стены |  |  |
| **Равновесие** | 1. Упражнять в беге на горку и с горки  2. Прыжки на правой и левой ноге по 20 раз  3.Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево.  4.Подбрасывание и ловля мяча.  5.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы, приставным шагом.  6.Игровое упражнение «Кто скорее по дорожке»  7.П/и « Не оставайся на полу» стр. 31  8.Ходьба по гимнастической скамейке , на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.  9.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. |  |  |