**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. стоя10. 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. 2025.Игра «Самый быстрый» стр. 2036.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, слоны6.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. 488.Упражнение «Журавль» стр. 519.Упражнение «Фонарик» стр. 5110. Упражнение "Тачка", "Экскаватор"11. Ходьба по рейке г/ск с предметом на голове12. П/и "Хитрые рыбки" |  |  |
|  **Сила** | 1. Упражнение: подскоки на месте вокруг себя2. П/и "Зайцы в огороде"3. Прыжки из обруча в обруч с поворотами4. П/и "Охотники и зайцы"5. Упражнение "Добеги и прыгни"6. П/и "Спортивные лошадки"7. Упражнение "Перебрось через веревку"8. Выбей мяч9. 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 кругом16. Упражнение "Сумей быстро вскочить"17. Упражнение отработка разбега при прыжках в длину18. П/и "Сбей городок"19. Толкание мяча по прямой головой и проведение его в ворота20. Бросание и ловля мяча от стены |  |  |
|  **Равновесие** | 1. Упражнять в беге на горку и с горки2. Прыжки на правой и левой ноге по 20 раз3.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. 318.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. |  |  |