

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми  
по физической культуре**

Инструктор по физической культуре : Топоркова  
Виктория Евгениевна.

<b>Сентябрь</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
02.09.2022.	Долаев Дамир Калаханова Дарина Токова Ясмينا	- ходьба по скамейке, «достань платочек»; - прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см); - метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5 м); - катание обруча между предметами (между предметами 40-50 см).
08.09.2022	Гаппоев Адам Салпагарова София	- ходьба по следам, из обруча в обруч; - бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя); - подлезание под дугами (3 дуги на расстоянии 1,5 м друг от друга).
15.09.2022.	Алботова Ясмينا Шидакова Амина	- ходьба с перешагиванием через кирпичики; - прыжки в длину с места до ориентира (20 см); - подбрасывание и ловля мяча; - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.
28.09.2022.	Шидакова Айна	- ходьба по верёвке боком; - бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м); - подлезание под шнур не касаясь пола руками (высота 40 см).
<b>Октябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
03.10.2022	Кочкаров Ренат	- ходьба по верёвке прямо и боком; - прыжки через верёвку (высота 5-10 см); - катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.
10.10.2022.	Хыбыртова Рамина	- подлезание под верёвку, не касаясь пола руками; - катание мяча между двумя линиями (15-20 см); - перебрасывание из-за головы мяча по кругу; - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м.
19.10.2022.	Байчоров Динислам	- ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком; - прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.
26.10.2022.	Узденов Александр Шалагина Диана	- отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза; - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м; - лазание по лестнице на высоту 2 м.

<b>Ноябрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
01.11.2022.	Узденова Мелек	- ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики; - спрыгивание с высоты, прыжки в высоту; - лазание по лестнице на высоту 2 м.
08.11.2022.	Шунгаров Ахмат	- катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м; - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.
17.11.2022.	Казалиева Фатима	- перешагивание через предметы; - ходьба по наклонной доске; - спрыгивание с предметов.
24.11.2022.	Енакаева Ханифа	Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2 м). Упражнение разведчики (ползание на животе).
<b>Декабрь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
02.12.2022.	Батчаева Альфия	- ходьба по следам, по верёвке боком; - прыжки в длину с места до ориентира (50 см); - ползание по скамейке на животе.
13.12.2022.	Салпагарова София	- скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м.
22.12.2022.	Гочияев Арафат	- перешагивание через кегли (между ними 70-80 см); - прыжки через предметы (высота 5-10 см); - бросание мяча двумя руками от груди через сетку.
27.12.2022.	Биджиева Самия	- прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см); - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой.
<b>Январь, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
11.01.2023.	Гогуюева Элина	- ходьба по ребристой доске; - прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки (высота 20 см).
18.01.2023.	Канаматова Амина	- отбивание мяча о пол правой и левой руками о пол (4-5 раз); - метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками;

26.01.2023.	Байрамукова Амина	- ходьба на двух ногах по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноге; - прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки.
30.01.2023.	Темирзев Казбек	- катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя); - перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (рас. 1,5 м); - подлезание под верёвкой прямо и боком (высота 40-50 см).
<b>Февраль, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
01.02.2023.	Тамбиев Али	- ходьба по скамейке, спрыгивание с неё; - ходьба по верёвке боком; - прыжки в длину с места до ориентира (50-60 см); - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
08.02.2023.	Амир	- прыжки в высоту до предмета; - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; - подлезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят на 10 см).
14.02.2023.	Биджиев Алан	- ходьба по ребристой доске; - прыжки со скамейки; - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд.
24.02.2023.	Калаханова Дарина	- ходьба по наклонной доске; - отбивание мяча о пол и ловля его; - перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м.
<b>Март, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
02.03.2023.	Шалагина Диана	- ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо; - прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
09.03.2023.	Акбаева Элина	- прокатывание мяча между предметами (рас. между ними 40-50 см); - пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на 10 см); - лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м.
16.03.2023.	Мунгиев Шапи	- перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см); - прыжки в длину (60 см); - отбивание мяча о пол;

23.03.2023.	Айдинова Лейла	- ходьба и бег по наклонной доске; - катание мяча в парах из разных положений; - бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах.
<b>Апрель, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
03.04.2023.	Деревякин Назар	- равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом; - прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).
11.04.2023.	Гусейнова Сара Биджиева Самия	- бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка); - упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).
18.04.2023.	Дудов Дауд Тамбиев Али	- ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см); - прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).
27.04.2023.	Дудов Расул Узденов Александр	- бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м); - пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); - лазание по гимнастической стенке.
<b>Май, дата</b>	<b>ФИ ребёнка</b>	<b>Закрепить умение:</b>
02.05.2023.	Магильный Руслан	- ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см); - прыжки через веревку боком с продвижением вперед.
10.05.2023.	Шидакова Амина Гаппоев Адам	- метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м); - упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая

		и выпрямляя ноги.
24.05.2023.	Биджиев Исмаил	- ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см); - прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см).
25.05.2023.	Шидакова Айна Шунгаров Ахмат	- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; - отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; - бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); - бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м; - ползание по полу с опорой на предплечья и колени.