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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№ Групп** | **Проблема** | **Имя ребенка** | **Закрепленные навыки** |
| 13.09.2023  13.09.2023 | №5  №6 | * Плоскостопия * Искривления осанки * Слабый мышечный корсет | Тимофей  Данил | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога встает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И. п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право на лево, и обратно (счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счетов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И. п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И. п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и. п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 20.09.2023 | №5 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Анна | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога встает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И .п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право на лево, и обратно (счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счетов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И. п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И. п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и. п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 20.09.2023 | №6 |  | Гоша | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога встает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И. п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право на лево, и обратно (8 счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счетов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И. п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И. п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и. п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 27.09.2023 | №5 |  | Тимофей | И. п. палочка в руках. Повороты головы вправо, влево, спина ровная (8 счетов)  И. п. палочка в руках, подьем рук вперед перед собой, не подымая плечи, и вниз (8 счетов)  И. п. палочка в руках, прямые руки перед собой. Передаем палочку с лево направо в сторону, не сгибая рук, соединяя лопатки(8 счетов)  И. п. палочка в руках, передать по кругу палочку с прямыми руками, и в обратном направлении (8 счетов)  У. л. на живот, палочка в руках перед собой, подьем рук по очереди (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем обе прямых рук вверх на 1-2, вниз на 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног вверх на 1-2, вниз 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук одновременно на счет 1-4 вверх, 5-8 вниз (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук вверх, сгибая к груби, выпрямить руки, опуститься вниз. (5 повторов)  У. л на животе подьем прямых рук передать палочку с право на лево, лечь. В обратную сторону (5 повторов)  Игра “Удержи’ и. п. ноги на шире плеч, положить палочку на голову продержать как можно больше. |
| 27.09.2023 | №6 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Данил  Гоша  Платон | И. п. палочка в руках. Повороты головы вправо, влево, спина ровная (8 счетов)  И. п. палочка в руках, подьем рук вперед перед собой, не подымая плечи, и вниз (8 счетов)  И. п. палочка в руках, прямые руки перед собой. Передаем палочку с лево направо в сторону, не сгибая рук, соединяя лопатки(8 счетов)  И. п. палочка в руках, передать по кругу палочку с прямыми руками, и в обратном направлении (8 счетов)  У. л. на живот, палочка в руках перед собой, подьем рук по очереди (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем обе прямых рук вверх на 1-2, вниз на 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног вверх на 1-2, вниз 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук одновременно на счет 1-4 вверх, 5-8 вниз (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук вверх, сгибая к груби, выпрямить руки, опуститься вниз. (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук передать палочку с право на лево, лечь. В обратную сторонку (5 повторов)  Игра “Удержи’ и. п. ноги на шире плеч, положить палочку на голову продержать как можно больше |
| 04.09.2023 | №5 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Миша | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога встает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И. п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право на лево, и обратно (счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счетов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И. п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И. п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и. п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 11.09.2023 | №6 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Дима  Гоша | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога встает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И. п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право налево, и обратно (счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счетов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И. п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И. п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и. п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 26.10.2023 | №9 | * Искривления осанки | Кира  Никита | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога в стает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И. п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право на лево, и обратно (8 счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счетов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И. п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И. п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и. п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 26.10.2023 | № 10 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Ваня | И. п. палочка в руках. Повороты головы вправо, влево, спина ровная (8 счетов)  И. п. палочка в руках, подьем рук вперед перед собой, не подымая плечи, и вниз (8 счетов)  И. п. палочка в руках, прямые руки перед собой. Передаем палочку с лево направо в сторону, не сгибая рук, соединяя лопатки(8 счетов)  И. п. палочка в руках, передать по кругу палочку с прямыми руками, и в обратном направлении (8 счетов)  У. л. на живот, палочка в руках перед собой, подьем рук по очереди (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем обе прямых рук вверх на 1-2, вниз на 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног вверх на 1-2, вниз 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук одновременно на счет 1-4 вверх, 5-8 вниз (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук вверх, сгибая к груби, выпрямить руки, опуститься вниз. (5 повторов)  У. л на животе подьем прямых рук передать палочку с право на лево, лечь. В обратную сторону (5 повторов)  Игра “Удержи’ и. п. ноги на шире плеч, положить палочку на голову продержать как можно больше. |
| 27.10.2023 | №6  №5 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет   Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Кирилл  Матве  Данил  Анна  Лиза | И. п. палочка в руках. Повороты головы вправо, влево, спина ровная (8 счетов)  И. п. палочка в руках, подьем рук вперед перед собой, не подымая плечи, и вниз (8 счетов)  И. п. палочка в руках, прямые руки перед собой. Передаем палочку слево направо в сторону, не сгибая рук, соединяя лопатки(8 счетов)  И. п. палочка в руках, передать по кругу палочку с прямыми руками, и в обратном направлении (8 счетов)  У. л. на живот, палочка в руках перед собой, подьем рук по очереди (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем обе прямых рук вверх на 1-2, вниз на 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног вверх на 1-2, вниз 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук одновременно на счет 1-4 вверх, 5-8 вниз (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук вверх, сгибая к груби, выпрямить руки, опуститься вниз. (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук передать палочку с право на лево, лечь. В обратную сторону (5 повторов)  Игра “Удержи" и. п. ноги на шире плеч, положить палочку на голову продержать как можно больше. |
| Ноябрь  03.11.2023 | № 13 | * Искривления осанки   Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Стас  Лиза  Егор | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога встает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И. п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право на лево, и обратно (8 счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счетов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И. п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И. п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и. п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 08.11.2023 | №6 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Кирилл  Платон  Данил | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога встает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И. п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право на лево, и обратно (8 счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счтов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И .п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И .п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и. п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 10.11.2023 | №13  № 14 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Стас  Руслан  Лиза  Егор  Захар  Витя | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений.  И. п. правая нога встает на носок, смена ног на левую (8 счета)  И. п. встать на пятку, чередую смену ног (8 счетов)  И. п. перекаты с носка на пятки (8 счета)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. встать на палочку пройти пальчика с право на лево, и обратно (8 счетов) “Воробушки”  И. п. встать на палочку посредине стопы, так чтобы пятка и носок касался пола, пройти с право налево, обратно так же (8 счета)  И. п. встать на полочку пяткой пройти с право налево, обратно(8 счетов)  И. п. пройти по палочке “Елочка» носки в разные стороны, обратно (8 счетов)  И. п. встать на палочку двумя ногами и поймать равновесие (продержаться 8 счетов)  И. п. взять пальцами ног палочку и оторвать от пола (8 счетов) смена ног  И. п. палочка за спиной, присед на скамейку на 1-3, 4 выпрямить ноги (5 повторов)  И. п. коррекция правильного приседа, действуем всю стопу  Игра ”Держи” и.п. удержать прямой ногой палочку, что бы она не упала |
| 14.11.2023 | №14 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Захар  Лиза  Анна | И. п. палочка в руках. Повороты головы вправо, влево, спина ровная (8 счетов)  И. п. палочка в руках, подьем рук вперед перед собой, не подымая плечи, и вниз (8 счетов)  И. п. палочка в руках, прямые руки перед собой. Передаем палочку с лево направо в сторону, не сгибая рук, соединяя лопатки(8 счетов)  И. п. палочка в руках, передать по кругу палочку с прямыми руками, и в обратном направлении (8 счетов)  У. л. на живот, палочка в руках перед собой, подьем рук по очереди (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем обе прямых рук вверх на 1-2, вниз на 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног вверх на 1-2, вниз 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук одновременно на счет 1-4 вверх, 5-8 вниз (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук вверх, сгибая к груби, выпрямить руки, опуститься вниз. (5 повторов)  У. л на животе подьем прямых рук передать палочку с право на лево, лечь. В обратную сторону (5 повторов) |
| 15.11.2023 | №6 | Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Тимофей  Леша | Подготовка тела к работе на спину, делаем акцент на лопатки.  И. п. ноги на ширине плеч, поднимаем прямые руки вверх и вниз, держа палочку в руках(8 повтор)  И. п. Подьем прямых рук вверх, сгибаем руки за голову, соединяя лопатки, возвращаемся в  и. п. (8 повторов)  И. п. подьем прямых рук перед собой, раскрывая руки по сторонам передовая палочку с право на лево.(8 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук с палочкой в руках(8 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук вверх, сгибая руки к груди, соединяя лопатки, возвращаемся в и. п. (8 повторов)  У. л. на животе подьем прямой ноги (8 повторов), смена ног  У. л. на животе подьем прямых ног по очереди, не задействуй туловища (8 повторов)  У. л. на животе подьем прямых ног (8 повторов)  У. л. на животе прямые руки по сторонам, в каждой руке по мяче, подьем прямых рук с шариками соединяя лопатки (8 повторов)  У. л. на животе прямые руки с мячом перед собой, рисуем ровный круг без корпуса (8 повторов)  У. л. на животе правая с мячом прямая рука впереди, левая прямая с мячом внизу, смена рук (8 повторов)  Игра: И. п. ноги на ширине плеч, руки в сторону. Зажимаем мячик под подбородок, поднимаем колено, прямую ногу вперед, в сторону и мах назад. ( Задача не уронить мячик ) |
| 22.11.2023 |  |  | Лиза  Стас  Данил | Подготовка стопы к выполнению комплексных упражнений  И. п. Подготовка стопы к работе, встать на носки чередую, повтор 5 раз  И. п. втать на пятку давить на 1-4, смена ног (5 повторов)  И. п. Встать на внутреннюю сторону стопы, давить на 1-4, смена ног (5 повторов)  И. п. Встать на внешнюю сторону стопы, давим (5 повторов)  И. п. перекаты с носка на пятки (5 повторов)  И. п. прокатить палочку вперед и назад полностью по стопе (8 счетов), смена ног  И. п. пройти “Елочкой” по палочки (5 повторов)  И. п. пройти “Воробушками” по брусу (5 повторов), и другой стороной  И. п. пройти по брусу, удержав равновесие (5 повторов)  И. п. пройти по брусу пятка к носку, удержать равновесие (5 повторов)  Игра “Перепрыгни ” перепрыгнуть брус 2 ногами (5 повторов)  Игра “Удержи меня” встать на брус “Воробушком” и удержать палочку на голове, без рук. |
|  |  |  |  |  |
| 23.11.2023 |  | * Искривления осанки   Плоскостопия   * Слабый мышечный корсет | Руслан  Егор | И. п. палочка в руках. Повороты головы вправо, влево, спина ровная (8 счетов)  И. п. палочка в руках, подьем рук вперед перед собой, не подымая плечи, и вниз (8 счетов)  И. п. палочка в руках, прямые руки перед собой. Передаем палочку с лево направо в сторону, не сгибая рук, соединяя лопатки(8 счетов)  И. п. палочка в руках, передать по кругу палочку с прямыми руками, и в обратном направлении (8 счетов)  У. л. на живот, палочка в руках перед собой, подьем рук по очереди (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем обе прямых рук вверх на 1-2, вниз на 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног вверх на 1-2, вниз 3-4 (8счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук по очереди (8 счетов)  У. л. на животе подьем прямых ног и рук одновременно на счет 1-4 вверх, 5-8 вниз (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук вверх, сгибая к груби, выпрямить руки, опуститься вниз. (5 повторов)  У. л. на животе подьем прямых рук передать палочку с право на лево, лечь. В обратную сторону (5 портово)  Игра “Удержи’ и. п. ноги на шире плеч, положить палочку на голову продержать как можно больше. |