

Планирование индивидуальной работы по физическому развитию (начальные классы)

Составила – учитель физической культуры Мардашева Ирина Николаевна

День недели	На уроке	Внеурочная деятельность	Группа продленного дня	дома
<p>Андрей М.</p> <p>Коррекция координации движения</p>	<p>Игровое упражнение «Катание обруча в парах» Цель: развивать глазомер, силу рук, координацию.</p> <p>Гимнастика для рук Цель: усиливать кровообращение, развивать рук, синхронность, укреплять мышцы. (Маша, Матвей, Дима)</p> <p>Игровое упражнение «Метание от плеча» Цель: отрабатывать быстроту реакции на определенный сигнал. (с подгруппой детей)</p> <p>Гимнастика для глаз «Тренировка» Цель: профилактика близорукости, укрепление глазной мышцы</p> <p>Спортивная игра: «Баскетбол» Цель: упражнять в ведении мяча</p>	<p>Игровое задание «По дорожке на одной ножке» Цель: отрабатывать выполнение прыжка поочередно на одной ноге с продвижением вперед, развивать силу ног.</p> <p>Игровое упражнение Цель: совершенствовать чувство равновесия, ловкость, глазомер. (в подгруппе)</p> <p>Игровое задание «Подбрось, поймай» Цель: отрабатывать бросок мяча вверх и ловлю его с хлопком. Развивать глазомер, правильное положение рук. (Дима, Игорь)</p> <p>Спортивное упражнение: «Катание на велосипеде» Цель: отрабатывать умение держать равновесие при катании по прямой, по кругу</p>	<p>Корректирующее упражнение «Ножницы» Цель: укреплять мышцы ног, участвующих в формировании свода стопы (Катя, Макар, Семен)</p> <p>Игровое упражнение «Мяч соседу» Цель: отрабатывать быстроту передачи мяча по кругу</p> <p>Музыкально – ритмические движения: «Веселая зарядка» Цель: отрабатывать движения под музыку в соответствии с текстом. Развивать ловкость, гибкость, координацию</p>	<p>Игровое упражнение «Вис на перекладинах рукохода» Цель: развивать силу рук, выносливость. (с Лешей В., Кириллом Л.)</p> <p>Игровое задание «С пролета на пролет по диагонали» Цель: отрабатывать лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Развивать глазомер,</p>

<p>Четверг</p>	<p>(Даша, Миша, Катя)</p> <p>Логоритмическое упражнение «По тропинке» Цель: отработать выполнение движений согласно тексту, улучшать общую двигательную активность</p> <p>Игровое упражнение «Поменяемся местами, у кого есть велосипед» Цель: закреплять названия спортивного инвентаря, развивать собранность, внимательность, навыки коллективной и слаженной деятельности (с подгруппой детей)</p> <p>Корректирующее упражнение «Здоровые ноги» Цель: отработать ходьбу перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, развивать силу ног, проводить профилактику плоскостопия.</p>	<p>выносливость, правильное дыхание (с подгруппой детей).</p> <p>Спортивная игра «Футбол» Цель: отработать забивание мяча в ворота, развивать меткость, быстроту, силу ног (с подгруппой детей)</p> <p>Игровое упражнение «Вис на перекладинах рукохода» Цель: развивать силу рук, выносливость (Макар, Тимофей)</p>	<p>Игровое упражнение: «Картошка» Цель: отработать быструю передачу мячей по кругу, передавая из рук в руки, не уронив, развивать быстроту (с подгруппой детей).</p> <p>Коррекционное упражнение «Пингвины на льдинах» Цель: отработать ходьбу с зажатым между ног мешочком. Формировать правильную осанку, развивать координацию движений в крупных мышечных группах нижних конечностей (с Владиком В., Матвеем Д.)</p> <p>Игра средней подвижности «Ручейки и озера» Цель: закреплять умение соблюдать заданный темп в беге, выполнять перестроение, развивать быстроту, ловкость.</p> <p>Музыкально – ритмические движения «Солнышко лучистое» Цель: отработать движения под музыку в соответствии с текстом. Оказывать разностороннее воздействие на опорно - двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и</p>	<p>Спортивная игра «Баскетбол» Цель: отработать ведение мяча с продвижением вперед, развивать силу (Дамир, Миша)</p> <p>Игровое упражнение «Веселая скакалка» Цель: отработать прыжки через длинную скакалку по одному, по двое, развивать глазомер, выносливость (с подгруппой детей).</p> <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Цель: отработать метание в горизонтальную цель, развивать меткость, силу броска.</p>
-----------------------	---	--	--	--

<p>Пятница</p>	<p>Игровое упражнение «Вертушка» Цель: отрабатывать повороты туловища вправо- влево, свободно перемещая руки в стороны, развивать силу. (с Колей А., Ваней З., Кириллом К.)</p> <p>Зрительная гимнастика «Веселая неделька» Цель: отрабатывать поднимание глаз вверх, опускание вниз, повороты глазного яблока влево – вправо, зажмуривание и широкое раскрывание, взгляд на кончик носа. Укреплять глазные мышцы, снимать глазное напряжение. (с подгруппой детей).</p>		<p>нервных систем (с подгруппой детей)</p> <p>Игровое задание «По дорожке ножки вместе, ножки врозь» Цель: отрабатывать выполнение прыжков ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед, развивать силу ног. (с подгруппой детей)</p> <p>Игровое задание «Попади в обруч» Цель: отрабатывать меткость броска, силу руки.</p> <p>Упражнение на тренажере «Диск здоровье» Цель: отрабатывать вращение тела вправо – влево, развивать смелость, силу.</p> <p>Игровое упражнение «Проползи на спине» Цель: отрабатывать ползание на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, развивать выносливость, гибкость. (с подгруппой детей)</p>	
-----------------------	--	--	--	--