

СПИСОК ДЕТЕЙ СО СРЕДНИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2023 ГОДА.

№ группы	Фамилия, Имя ребенка	Виды движений
Гр.№9	Гарифуллина Сафира	Бег, прыжки
	Шутов Никита	Бег. гибкость
Гр.№3	Бобков Денис	Бег, ловкость, прыжки
	Хабибуллин Раиль	Ловкость, равновесие, прыжки
Гр.№11	Гиматдинов Руслан	Ловкость, выносливость, прыжки
	Пивиков Роман	Ловкость, равновесие, прыжки

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2023 ГОДА С ДЕТЬМИ СО СРЕДНИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Виды движений	Игры и игровые упражнения
Июнь	
Прыжки	Игр. упражнение: «Веселые зайчата», «Перепрыгни через канавку», «Прыгни точно в круг», «Прыжки через скакалку», «Классики», п/игра: «Удочка», «Охотник и зайцы»
Равновесие, координация	Игр. упражнение: «Кто быстрее по дорожке», бег между кеглями «змейкой», «Канатоходец», «Цапля», «Ласточка»
Метание, выносливость	Метание мяча на дальность, бросание мешочка в даль, перебрасывание мяча друг другу, игр. упражнение: «Сбей кеглю», «Бадминтон», «Волейбол», «Городки», п/игра: «Охотник и утки»
Ловкость, бег	П/игра: «Ловишки перебежки», «Иголка, нитка, узелок», «Сороконожка», «Липкие пеньки», «Бездомный заяц»
Июль	
Прыжки	«Классики», прыжки через скакалку, П/игра: «Удочка», прыжки в длину с места, прыжки через резиночку.

Равновесие, координация	Перешагивание через шнуры, камушки, игр. упражнение «Аист», «Цапля», п/игра: «Второй лишний», «Паук и муhi», «Дружные пары», ходьба по бревну
Метание, выносливость	Игр. упражнение: «брось-поймай», перебрасывание мяча через сетку, кольцеброс, бадминтон, бег непрерывный до 3-х минут, приседание на скорость
Ловкость, бег	П/игры: «Бездомный заяц», «Птица без гнезда», «Бабка-Ежка», челночный бег 3 -10 мин.
Август	
Прыжки	Прыжки из обруча в обруч, на правой и левой ноге, прыжки с разбега в прыжковую яму, п/игра «Цирковые лошадки», «Воробушки и кот»
Равновесие, координация	Ходьба с мешочком на голове, игр. Упражнение «Канатоходец», п/игра «Иголка, нитка, узелок», «Юрта»
Метание, выносливость	Игры с кольцебросом, летающими тарелками, «Волейбол», «Футбол», «Бадминтон», п/игра «Штандер»
Ловкость, бег	П/игра «Ловля обезьян», «Третий лишний», непрерывный бег до 3-х минут, п/игры «Веселые ребята», «Ручеек и озеро».