

Перспективное планирование

приоритетного развития физических качеств

(двигательных способностей)

старших дошкольников на учебный год

Старшая группа

Двигательные способности	Количество занятий в месяц									Всего в год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Ловкость	1	2	2	1	1	1	2	1	1	12
Скоростно-силовые	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Координация	1	1	1	1	1	2	1	2	1	11
Общая выносливость	1	1	1	2	1	1	1	1	-	9
Силовая выносливость	1	3	3	3	2	3	3	3	1	22
	4	8	8	8	6	8	8	8	4	62

Подготовительная группа

Двигательные способности.	Количество занятий в месяц									Всего в год
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Ловкость	1	2	1	1	1	1	1	1	1	9
Координация	1	1	2	2	1	1	1	2	-	15
Скоростно-силовые	-	-	-	1	1	1	1	1	1	8
Общая выносливость	1	2	2	2	1	2	2	1	1	19
<i>Силовая выносливость</i>	1	3	3	2	2	3	3	3	1	11
	4	8	8	8	6	8	8	8	4	62

Календарное планирование
приоритетного развития физических качеств
(двигательных способностей)
старших дошкольников на учебный год

СТАРШАЯ ГРУППА

Сентябрь			
	Цель	Задачи	
1 зан.	Развитие ловкости средствами физических упражнений циклического характера	Образовательная	1. Определение уровня ловкости в челночном беге на 30 м (тестовый контроль). 2. Закрепление двигательных умений в знакомой игре с элементами ходьбы с изменением направления.
		Оздоровительная	1. Укрепление функциональных возможностей вестибулярного аппарата.
		Воспитательная	1. Воспитание доброжелательности в игре.
2 зан.	Развитие координационных способностей средствами физических упражнений смешанного характера	Образовательная	1. Обучение технике прыжка через короткую скакалку. 2. Определение уровня силовых способностей в метании предмета на дальность (тестовый контроль).
		Оздоровительная	1. Формирование правильной осанки.
		Воспитательная	1. Воспитание взаимопомощи и коллективных действий в игре.
3 зан.	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера	Образовательная	1. Определение уровня общей выносливости в беге на длинные дистанции (тестовый контроль). 2. Закрепление двигательных умений в знакомой игре на равновесие.
		Оздоровительная	1. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
		Воспитательная	1. Воспитание волевых усилий при беге и коллективных действий в игре.
4 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Определение уровня силовой выносливости в отжимании от гимнастической скамейки. 2. Закрепление двигательных умений в знакомой игре с элементами бега и ходьбы.
		Оздоровительная	1. Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание доброжелательности в игре.

Октябрь			
	Цель.	Задачи.	
1 зан.	Развитие ловкости средствами физических упражнений смешанного характера	Образовательная	1. Закрепление двигательных умений выполнять различные упражнения с отягощением собственного веса в движении. 2. Закрепление двигательных умений в знакомой подвижной игре с элементами бега и ходьбы.
		Оздоровительная	1. Укрепление функциональных возможностей вестибулярного аппарата.
		Воспитательная	1. Воспитание коллективных действий и находчивости.
2 зан.	Развитие ловкости средствами физических упражнений циклического характера	Образовательная	1. Закрепление элементов техники челночного бега. 2. Закрепление двигательных умений в знакомой подвижной игре с элементами координационных движений.
		Оздоровительная	1. Укрепление мышц связочно-суставного аппарата.
		Воспитательная	1. Воспитание коллективных действий и находчивости в игре.
3 зан.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Определение уровня скоростных способностей в беге на 30 метров (тестовый контроль) 2. Определение уровня силовых способностей в прыжках в длину с места (тестовый контроль)
		Оздоровительная	1. Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная.	1. Воспитание доброжелательности и коллективных действий в игре.
4 зан.	Развитие координационных способностей средствами физических упражнений смешанного характера	Образовательная	1. Обучение элементам техники челночного бега. 2. Закрепление двигательных умений в знакомой подвижной игре с элементами координационных движений.
		Оздоровительная	1. Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание взаимопомощи и коллективных действий в игре.
5 зан.	Развитие общей выносливости средствами упражнений смешанного характера	Образовательная	1. Закрепление элементов техники бега с преодолением препятствий.

			2.Обучение новой подвижной игре с элементами бега и ходьбы.
		Оздоровительная	1.Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
		Воспитательная	1.Воспитание коллективных действий в игре.
6 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1.Обучение технике передвижения по гимнастической скамейке – подтягивание руками по скамейке в положении лежа на животе. 2.Закрепление двигательных умений в знакомой подвижной игре с элементами бега и ходьбы.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1.Воспитание коллективных действий и находчивости.
7 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1.Совершенствование техники передвижения по гимнастической скамейке – подтягивание руками по скамейке в положении лежа на животе. 2.Закрепление двигательных умений в знакомой подвижной игре с элементами координационных движений.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1.Воспитание коллективных действий и находчивости.
8 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1.Закрепление навыка передвижения по гимнастической скамье в положении лежа на животе. 2. Обучение новой игре с элементами соревнования.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание справедливости, честности, дружелюбия в игре.
Ноябрь			
	Цель	Задачи	
1 зан.	Развитие ловкости средствами подвижных игр	Образовательная	1.Свершенствование двигательных умений и навыков в знакомой подвижной игре с элементами бега и ходьбы. 2.Обучение новой подвижной игре с элементами координационных движений.
		Оздоровительная	1.Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой

			системы.
		Воспитательная	1. Воспитание коллективных действий в игре.
2 зан.	Развитие ловкости средствами физических упражнений смешанного характера	Образовательная	1. Закрепление двигательных умений выполнять различные упражнения с отягощением собственного веса в движении. 2. Закрепление двигательных умений в знакомой подвижной игре с элементами бега и ходьбы.
		Оздоровительная	1. Укрепление функциональных возможностей вестибулярного аппарата.
		Воспитательная	1. Воспитание взаимопомощи и коллективных действий в игре.
3 зан.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами упражнений смешанного характера.	Образовательная	1. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться). 2. Закрепление умения ориентироваться в пространстве в знакомой подвижной игре.
		Оздоровительная	1. Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание взаимопомощи и коллективных действий в игре.
4 зан.	Развитие координационных способностей к ориентированию в пространстве	Образовательная	1. Совершенствование техники бега с изменением направления. 2. Закрепление навыка прыжка с поворотами.
		Оздоровительная	1. Укрепление функциональных возможностей вестибулярного аппарата.
		Воспитательная	1. Воспитание взаимопомощи и коллективных действий.
5 зан.	Развитие общей выносливости средствами физических упражнений циклического характера	Образовательная	1. Совершенствование навыка техники длительного бега. 2. Закрепление двигательных навыков в игре на равновесие.
		Оздоровительная	1. Укрепление дыхательной системы.
		Воспитательная	1. Воспитание дружеской взаимопомощи, справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников.
6	Развитие силовой выносливости средствами	Образовательная	1. Совершенствование умения ползать между

зан.	упражнений циклического характера		предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине. 2.Закрепление двигательных навыков в знакомой подвижной игре с элементами бега и ходьбы.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц спины.
		Воспитательная	1. Воспитание дружеской взаимопомощи, справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников.
7 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Совершенствование умения подтягиваться на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе. 2.Обучение новой подвижной игре с элементами бега с препятствиями.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц спины.
		Воспитательная	1. Воспитание взаимопомощи и коллективных действий.
8 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Закрепление умения подтягиваться на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе. 2. Совершенствование двигательных навыков в знакомой игре на координацию.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц спины.
		Воспитательная	1. Воспитание взаимопомощи и коллективных действий.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Февраль			
	Цель	Задачи	
1 зан.	Развитие ловкости средствами подвижных игр	Образовательная	1.Свершенствование двигательных умений и навыков в знакомой подвижной игре с элементами бега и ходьбы. 2.Обучение новой подвижной игре с элементами движений на равновесие .
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1.Воспитание коллективных действий.
2 зан.	Развитие координационной способности к разным видам равновесия	Образовательная	1. Закрепление различных видов ходьбы по горизонтальной и наклонной скамейке; ходьба по шнуру по горизонтальной и наклонной скамейке. 2.Обучение новой игре «Ночь» - стойка на одной ноге.
		Оздоровительная	1. Формирование правильной осанки.
		Воспитательная	1.Воспитание взаимопомощи.
3 зан.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами упражнений смешанного характера.	Образовательная	1. Совершенствование техники прыжка с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Закрепление координационных движений в игре с перестроением.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1.Воспитание доброжелательности и коллективных действий в игре.
4 зан.	Развитие общей выносливости средствами физических упражнений смешанного характера.	Образовательная	1. Совершенствование техники равномерного бега в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. 2. Закрепление в игре умения метать в цель.
		Оздоровительная	1.Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
		Воспитательная	1.Воспитание коллективных действий в игре.
5 зан.	Развитие общей выносливости средствами подвижных игр.	Образовательная	1.Обучение новой подвижной игре с элементами бега и ходьбы. 2. Совершенствование техники ходьбы с

			перешагиванием через 5-6 предметов.
		Оздоровительная	1.Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
		Воспитательная	1. Развитие потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.
6 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Обучение ползанию на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 2.Закрепление двигательных навыков в знакомой игре с элементами ходьбы с изменение направления.
		Оздоровительная	1.Укрепление ОДА.
		Воспитательная	1.Воспитание коллективных действий в игре.
7 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Обучение умению приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. 2.Совершенствование двигательных умений и навыков в знакомой игре на метание в цель.
		Оздоровительная	1.Укрепление ОДА.
		Воспитательная	1.Воспитание коллективных действий в игре.
8 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Совершенствование навыка выполнения маха ногами вперед, в сторону. 2. Закрепление двигательных навыков и умений в знакомой подвижной игре с элементами ходьбы.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание справедливости, честности, дружелюбия в игре.
Март			
	Цель		Задачи
1 зан.	Развитие ловкости посредством упражнений с мячом.	Образовательная	1. Совершенствование навыка перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу (из-за головы). 2.Закрепление двигательных умений в новой подвижной игре с элементами бега с изменением направления.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.

2 зан.	Развитие координация посредством прыжков	Воспитательная	1. Воспитание коллективных действий в игре.
		Образовательная	1. Совершенствование навыка прыжка через гимнастические круги, палки, расположенные на различном расстоянии друг от друга, прыжки с поворотом на установленное количество градусов. 2. Закрепление двигательных умений в знакомой подвижной игре с элементами координационных движений.
		Оздоровительная	1. Укрепление мышц ОДА.
3 зан.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами физических упражнений смешанного характера.	Воспитательная	1. Воспитание доброжелательности и коллективных действий в игре.
		Образовательная	1. Совершенствование навыка прыжка в длину - сочетать разбег с отталкиванием. 2. Закрепление двигательных умений в знакомой игре на равновесие.
		Оздоровительная	1. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
4 зан.	Развитие общей выносливости средствами физических упражнений смешанного характера.	Воспитательная	1. Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, настойчивость в движении положительных результатов.
		Образовательная	1. Совершенствование навыка бега в паре. 2. Закрепление умения соблюдать в ходьбе и беге заданный темп.
		Оздоровительная	1. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
5 зан.	Развитие общей выносливости средствами подвижных игр.	Воспитательная	1. Воспитание коллективных действий в игре.
		Образовательная	1. Обучение новой подвижной игре с элементами бега и ходьбы. 2. Совершенствование техники ходьбы с перешагиванием и перепрыгиванием палок.
		Оздоровительная	1. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
6	Развитие силовой выносливости средствами	Воспитательная	1. Развитие потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.
		Образовательная	1. Совершенствование умения в упоре сидя поднимать
		Оздоровительная	

зан.	упражнений циклического характера		обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении. 2. Совершенствование двигательных умений и навыков в знакомой игре на метание в цель.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание доброжелательности и коллективных действий в игре.
7 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Совершенствование умения переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. 2. Совершенствование двигательных навыков в знакомой игре на координацию.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, настойчивость в движении положительных результатов.
8 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1.Совершенствование умения садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 2. Совершенствование двигательных умений и навыков в знакомой игре на метание в цель.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание доброжелательности и коллективных действий в игре.
Апрель			
	Цель	Задачи	
1 зан.	Развитие ловкости средствами упражнений циклического характера.	Образовательная	1. Определение уровня ловкости в челночном беге на 30 м (тестовый контроль). 2. Закрепление двигательных умений в знакомой игре с элементами ходьбы с изменением направления.
		Оздоровительная	1.Укрепление функциональных возможностей вестибулярного аппарата.
		Воспитательная	1.Воспитание доброжелательности в игре.
2 зан.	Развитие координационных способностей средствами упражнений смешанного характера	Образовательная	1. Совершенствование навыка бега с преодолением всевозможных препятствий, установленных в зале. 2. Закрепление двигательных умений в знакомой

			подвижной игре с элементами координационных движений.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание доброжелательности и коллективных действий в игре.
3 зан.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1.Определение уровня силовых способностей в метании предмета на дальность (тестовый контроль). 2.Закрепление двигательных умений в знакомой подвижной игре с элементами движений в равновесие.
		Оздоровительная	1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса
		Воспитательная	1.Воспитание коллективных действий.
4 зан.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Определение уровня силовых способностей в прыжках в длину с места (тестовый контроль) 2. Закрепление двигательных умений в игре-эстафете.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная.	1.Воспитание доброжелательности и коллективных действий в игре.
5 зан.	Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1.Определение уровня общей выносливости в беге на длинные дистанции (тестовый контроль). 2.Закрепление двигательных умений в знакомой игре на равновесие.
		Оздоровительная	1.Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
		Воспитательная	1.Воспитание волевых усилий при беге и коллективных действий в игре.
6 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1.Определение уровня силовой выносливости в отжимании от гимнастической скамейки. 2.Закрепление двигательных умений в знакомой игре с элементами бега и ходьбы.
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1.Воспитание доброжелательности в игре.
7 зан.	Развитие силовой выносливости средствами упражнений циклического характера	Образовательная	1. Совершенствование умения из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу

			<p>назад (носок опирается о пол).</p> <p>2. Закрепление двигательных умений в знакомой игре с элементами ходьбы с изменением направления.</p>
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, настойчивость в движении положительных результатов.
8 зан.	Развитие силовой выносливости средствами подвижных игр	Образовательная	<p>1. Совершенствование умений поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.</p> <p>2. Закрепление двигательных умений в знакомой игре с элементами ходьбы и бега с изменением направления.</p>
		Оздоровительная	1.Укрепление мышц ОДА.
		Воспитательная	1. Воспитание доброжелательности и коллективных действий в игре.