***Перспективный план на один учебный год подготовительной к школе группы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
| **Сентябрь** | № 1-2**ОД:** Ходьба полуприсяди с мешочком на голове «з» между предметамиПрыжки на 2 ногах с мешочком между ног из обруча в обручПролезание через туннель спиной вперед мешочек на спине**П/и:** Паук и мухи (Б. с.107)**Этюд:** Каждый спит | № 3-4**ОД:** Ползание по г/ск. на в/четверенькахПрыжки на 2 ногах через веревку смещая ноги то влево, то вправоХодьба с высоким поднимание колен перешагивая через предметы**Подготовка к диа-ке (Пд):** выносливость**П/и:** Гуси-лебеди (Б. с.110)**С/м:** Мимическая зарядка | № 5-6**ОД:** Ходьба присяди между предметамиПрыжки на 1 ноге через предметы (в-5)Пролезание под дуги стоящие «з» спиной впередХодьба по канату семенящим шагом**Пд:** Бег на 30 м.**П/и:** Море волнуется (Б. с.88)**И/р:** На берегу моря | № 7-8**ОД:** Ползание по г/ск. на четвереньках с мешочком на спинеПрыжки на 2 ногах с мешочком между ногХодьба через предметы с мешочком на голове**Пд:** Отжимание и пресс**П/и:** День, ночь (Б. с.89)**С/м:** Жучок |
| **Октябрь** | № 9-10**ОД:** Лазание по веревочной лестнице с заданием: «ласточка», «самолет»**Пд:** Техника прыжков в длину и в высоту**П/и:** Ловля обезьян (Б. с.105)**Этюд:** Шалтай - Болтай | № 11-12**ОД:** Лазание по канату удобным способомВис на кольцах прогнувшись, соскок**Пд:** Техника метания мешочков и набивного мяча**П/и:** Перелет птиц (Б. с.106)**С/м:** Ищет птичка | № 13-14-15**Диагностика физических качеств:**Бег на 30 м. Челночный бег (3х10)Метание мешочка с песком на дальность ГибкостьБег на выносливость 200 м. Прыжок в длинуПрыжок в высоту Силовые упр-яМетание набивного мяча№16**П/и:** Перелет птиц День, ночь Паук и мухи**И/р:** На берегу моря | **Приложение 3** |
| **Ноябрь** | № 17-18**ОД:** Бросок мяча вверх, об пол и его ловля 1 и 2 руками– 10 р.Прыжки присяди через препятствия (в-10-15 см.)Ползание по г/ск. чередующимся перехватом на животеПодлезание под г/ск. и ее перелезание- 4раза**П/и:** Охотник и зайцы + и-э (Б с. 93)**И/р:** Конкурс лентяев | № 19-20**ОД:** Вращение обруча на руке и на талииПрыжки на 1 ноге с обручем наверхуПолзание по г/ск. на в/четвереньках обруч перед грудьюХодьба за катящемся обручем «з»**П/и:** Ловишка, бери ленту (Б. с. 79)**С/м:** Ежик  | № 21-22**ОД:** Бросок мяча вверх, об пол, хлопок, его ловля на (№ 22 хлопок заменить поворотом)Прыжки присяди «з» между предметамиПолзание по г/ск. на спине подтягиваясь рукамиПодлезание под г/ск. и ее перелезание- 4раза**П/и:** Охотники зайцы (Б. с.93)**И/р:** Медвежата в берлоге | № 23-24**ОД:** Вращение обуча на талииПрыжки на 1 ноге, ногу захватить обручемХодьба «з» с катящимся обручем между предметамиХодьба по г/ск. перешагивая через предметы обруч наверху**П/и:** Перемена мест (В. с.52)**С/м:** Точечный массаж |  |
| **Декабрь** | № 25-26**ОД:** Ходьба по г/ск. гимнастическим шагом присед на середине на 1 ногеПрыжки на 2 ногах вокруг ориентиров Ползание по-пластунски под веревкой**П/и:** Лягушки и цапля (В. с.82)**Этюд:** Фея сна | № 27**ОД:** Ходьба по канату приставным шагом перешагивая через предметыПрыжки «классы»Ползание по г/ск. на спине отталкиваясь ногамиПодлезание под препятствия расположенные на разной высоте**П/и:** Коршун и наседка (В. с.53)**С/м:** Ёжик 2 №28Игры - эстафеты | № 29-30**ОД:** Ползание по-пластунски толкая перед собой мячПрыжки на 1 ноге вокруг ориентировХодьба по г/ск. с хлопками над головой**П/и:** Будь ловким (В. с.80)**И/р:** Пылесос и пылинки | № 31-32**ОД:** Ходьба с высоким подниманием колен через рейки лестницыПолзание по г/ ск. на спине подтягиваясь рукамиПрыжки «олененок»Пролезание в обруч без помощи рук правым, левым боком и прямо**П/и:** Коршун и наседка (В. с.53)**И/р:** На поляне |
| **Январь** | № 33-34**ОД:** Отбивание мяча правой и левой рукой на местеПеребрасывание мяча из 1 руки в другую через пол стоя и в движенииПрыжки через скакалку**П/и:** Салки со скакалкой (В. с.52)**И/р:** Насос и мячик | № 35-36**ОД:** Перебрасывание мяча друг другу сбоку 1 рукой; 1 рукой от мяча; 2 руками боком с отскокомПрыжки с мячом между ног из обруча в обручХодьба по г/ск. с мячом фиксируя его на каждый шагСпрыгивание с г/ск. в обручХодьба на четвереньках мяч впереди**П/и:** 2 мороза (Б. с.84)**С/м:** Умываемся  | № 37-38**ОД:** Отбивание мяча в движении правой и левой рукойВедение мяча между предмета Отбивание мяча в движении, по сигналу бегПрыжки через скакалку**П/и:** Салки со скакалкой (В. с.52)**Этюд:** Качели | № 39-40**ОД:** Бросок мяча в корзину 1рукойХодьба по г/ск. сходясь и расходясь с друг другом на серединеСрыгивание с г/ск. за чертуПрыжки через предметыПролезание в туннель **П/и:** Не попадись (Б. с.90)**С/м:** Упражнения с мячиком |
| **Февраль** | № 41-42**ОД:** Знакомство с с/и волейбол, с ее терминологиейПередача мяча через сеткуЛазание по г/ст. с пролета на пролет по диагонали Прыжки на 2 ногах по г/ск.Подлезание под дугу различным способомХодьба присяди между предметами**П/и:** Ловля обезьян (Б. с.105)**Этюд:** Факиры | № 43-44**ОД:** Прием мяча сверху Отбивание мяча (прием сверху)Ходьба по г/ск.: в начале пролезь через обруч, затем дойти до середины и перепрыгнуть через предметПрыжки с ноги на ногу через канатПолзание по-пластунски**П/и:** Не попадись в болото (Б. с.90)**С/м:** Точечный массаж 2 | № 45-46**ОД:** Прием мяча снизуОтбивание мяча снизуЛазание по наклонной лестнице, переход на г/ст., лазание по диагоналиПрыжки на 1 ноге по г/ск.Подлезание под дугу спиной впередПолзание на четвереньках с опорой на локти и колени между предметами**П/и:** 2 мороза (Б. с.84)**И/р:** Зима  | № 47**ОД:** Передача мяча друг другу снизу и сверхуХодьба по г/ск., пролезь в обруч на середине, прыжок достать предметПрыжки на 1 ноге «з»Ходьба по г/ск. перешагивая через короткую скакалку **П/и:** Не попадись в болото (Б. с.90)**С/м:** У жирафа№ 48**П/и:** Коршун и наседка 2 мороза Ловишка, бери ленту**М/п/и:** Совушка |
| **Март** | № 49-50**АУ:** «Ласточка» с высоким поднимание ноги«Березка» с опорой на прямые рукиШпагат прямой (растяжка)Мост с наклоном назад высоко поднимая ногу**ОД:** Лазание на высоких четвереньках по н/лестнице, перелезание с пролета на пролетПрыжок с разбега в высоту достать до предмета подвешенного над головой ребенка на 25-30 см. вышеПолзание на высоких четвереньках между предметами**П/и:** Волк во рву (Б. с. 89)**М/п/и:** упражнения Хатха - йога | № 51-52**АУ:** Кувырок назад со стойки «березка»«Солнышко»Сдача шпагатов и «солнышка»**ОД:** Ходьба по г/ск. приставным шагом с мешочком на головеПрыжки с мешочком между ног боком через предметыПолзание по г/ск. на спине отталкиваясь ногами мешочком на животе**П/и:** Ловишка, бери ленту (Б. с.83)**М/п/и:** упражнения Хатха - йога | № 53**-**54**АУ:** Разучивание комплекса:Ласточка-кувырок вперед-мост-группировка-березка-кувырок назад-полушпагат-группировка-ОУ**ОД:** Ползание на высоких четвереньках по наклонной доске перелезание на г/ст., лазание по диагоналиПрыжки из глубокого приседа «по тропинке»Ползание на четвереньках с опорой на локти между препятствиями**П/и:** Волк и овцы (80. с.59)**М/п/и:** упражнения Хатха - йога | № 55-56**АУ:** Отработка и сдача комплекса**ОД:** Ходьба по г/ск. перешагивая через предметы с мешочком на головеПрыжки из обруча в обруч «з» с мешочком между ногПолзание по г/ск. на спине подтягиваясь руками с мешочком на животе**П/и:** День, ночь (Б. с.89)**М/п/и:** упражнения Хатха - йога |
| **Апрель** | № 57-58**ОД:** Метание в вертикальную цель (в-2м., р-4-5м.) на дальность мешочка с песком Ползание по-пластунскиПрыжки «з» через линиюХодьба по г/ск. середине присесть, повернутся кругом, встать и идти дальше**П/и:** Охотники и зайцы (Б. с.93)**Этюд:** Спящий котенок | № 59**ОД:** Национальные прыжки: «куобах»-5 на 2 ногах с места, «кылыы»-5 скачков на 1 ноге с разбегаПрыжки из обруча в обруч расставленные на большом расстоянииХодьба приставным шагом по канату перешагивая через предметыПолзание по г/ск. с поочередно подтягиваясь руками на животе**П/и:** Море волнуется (Б. с.88)**С/м:** Комплекс 1№60Игры-эстафеты | № 61-62**ОД:** Метание мешочка с песком в г/цель (корзину) р-4-5 м.Ходьба по г/ск. семенящим шагом с мешочком на головеПрыжки «з» из обруча в обруч с мешочком между ногХодьба через рейки с мешочком на голове**П/и:** Охотники и зайцы (Б. с.93)**И/р:** Медвежата в берлоге | № 63-64**ОД:** Прыжки в высоту с разбегаПрыжки по н/доске и г/ск. на 2 ногахХодьба с высоким подниманием колен между предметамиПолзание по г\ск. на спине подтягиваясь рукамиПролезание под г/ск.**П/и:** Не попади в болото (В. с.53)**С/м:** Комплекс 2 |
| **Май** | № 65-66-67-68**Диагностика физических качеств** (подготовка к планированию ф/занятий на следующий учебный год):Бег на 30 м Челночный бег (3х10) Метание мешочка с песком ГибкостьБег на выносливость 300 м. Прыжок в длину с местаПрыжок в высоту Метание набивного мячаСиловые упражнения | № 69-70-71-72**Закрепление пройденного материала** (повторение основных движений, которые дети плохо усвоили)  |