***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 предметами  Прыжки на 2 ногах с мешочком между ног из обруча в обруч  Пролезание 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/четвереньках  Прыжки на 2 ногах через веревку смещая ноги то влево, то вправо  Ходьба 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 предметами  Прыжки на 1 ноге через предметы (в-5)  Пролезание под дуги стоящие «з» спиной вперед  Ходьба 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 спине  Прыжки на 2 ногах с мешочком между ног  Ходьба 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 способом  Вис 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 Гибкость  Бег на выносливость 200 м. Прыжок в длину  Прыжок в высоту Силовые упр-я  Метание 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 животе  Подлезание 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 талии  Прыжки на 1 ноге с обручем наверху  Ползание по г/ск. на в/четвереньках обруч перед грудью  Ходьба 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 предметами  Ползание по г/ск. на спине подтягиваясь руками  Подлезание 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 талии  Прыжки на 1 ноге, ногу захватить обручем  Ходьба «з» с катящимся обручем между предметами  Ходьба 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 ноге  Прыжки 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 предметы  Прыжки «классы»  Ползание по г/ск. на спине отталкиваясь ногами  Подлезание под препятствия расположенные на разной высоте  **П/и:** Коршун и наседка (В. с.53)  **С/м:** Ёжик 2  №28  Игры - эстафеты | № 29-30  **ОД:** Ползание по-пластунски толкая перед собой мяч  Прыжки на 1 ноге вокруг ориентиров  Ходьба 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 лестницы  Ползание по г/ ск. на спине подтягиваясь руками  Прыжки «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 месте  Перебрасывание мяча из 1 руки в другую через пол стоя и в движении  Прыжки 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 отскоком  Прыжки с мячом между ног из обруча в обруч  Ходьба по г/ск. с мячом фиксируя его на каждый шаг  Спрыгивание с г/ск. в обруч  Ходьба на четвереньках мяч впереди  **П/и:** 2 мороза (Б. с.84)  **С/м:** Умываемся | № 37-38  **ОД:** Отбивание мяча в движении правой и левой рукой  Ведение мяча между предмета  Отбивание мяча в движении, по сигналу бег  Прыжки через скакалку  **П/и:** Салки со скакалкой (В. с.52)  **Этюд:** Качели | № 39-40  **ОД:** Бросок мяча в корзину 1рукой  Ходьба по г/ск. сходясь и расходясь с друг другом на середине  Срыгивание с г/ск. за черту  Прыжки через предметы  Пролезание 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 терминологией  Передача мяча через сетку  Лазание по г/ст. с пролета на пролет по диагонали  Прыжки на 2 ногах по г/ск.  Подлезание под дугу различным способом  Ходьба 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 предмет  Прыжки с ноги на ногу через канат  Ползание по-пластунски  **П/и:** Не попадись в болото (Б. с.90)  **С/м:** Точечный массаж 2 | № 45-46  **ОД:** Прием мяча снизу  Отбивание мяча снизу  Лазание по наклонной лестнице, переход на г/ст., лазание по диагонали  Прыжки на 1 ноге по г/ск.  Подлезание под дугу спиной вперед  Ползание 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 сверху  Ходьба по г/ск., пролезь в обруч на середине, прыжок достать предмет  Прыжки 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 руки  Шпагат прямой (растяжка)  Мост с наклоном назад высоко поднимая ногу  **ОД:** Лазание на высоких четвереньках по н/лестнице, перелезание с пролета на пролет  Прыжок с разбега в высоту достать до предмета подвешенного над головой ребенка на 25-30 см. выше  Ползание 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 голове  Прыжки с мешочком между ног боком через предметы  Ползание 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 диагонали  Прыжки 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 голове  Прыжки из обруча в обруч «з» с мешочком между ног  Ползание 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-пластунски  Прыжки «з» через линию  Ходьба 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 разбега  Прыжки из обруча в обруч расставленные на большом расстоянии  Ходьба приставным шагом по канату перешагивая через предметы  Ползание по г/ск. с поочередно подтягиваясь руками на животе  **П/и:** Море волнуется (Б. с.88)  **С/м:** Комплекс 1  №60  Игры-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 голове  Прыжки «з» из обруча в обруч с мешочком между ног  Ходьба 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 разбега  Прыжки по н/доске и г/ск. на 2 ногах  Ходьба с высоким подниманием колен между предметами  Ползание по г\ск. на спине подтягиваясь руками  Пролезание 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 Гибкость  Бег на выносливость 300 м. Прыжок в длину с места  Прыжок в высоту Метание набивного мяча  Силовые упражнения | | № 69-70-71-72  **Закрепление пройденного материала** (повторение основных движений, которые дети плохо усвоили) | |