

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРИОРИТЕТНЫМ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Двигательные способности	Месяцы учебного года (кол-во занятий)									Количество занятий на уч. год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Ловкость	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
Координационные	1	4	4	4	3	4	4	4	2	30*
Скоростно-силовые	2	3	3	4	3	4	4	4	2	29*
Общая выносливость	2	2	2	1	1	-	1	1	1	11
Силовая выносливость	-	1	1	1	-	2	1	1	-	7
Количество занятий в месяц	6	12	12	12	9	12	12	12	6	93

Примечание: «*» - направленность развития двигательных способностей.

В январе – 9 занятий вместо 12-ти, 1 неделя (3 занятия) выпадают под новогодние каникулы.

ЦИКЛОГРАММА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (по месяцам учебного года)

СЕНТЯБРЬ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)									
	1		2		3		4			
					1	2	3	4	5	6
Ловкость - 1	Игровая деятельность									X
Координационные - 1							X			
Скоростно-силовые - 2					X	X				
Общая выносливость - 2								X	X	
Количество занятий в неделю								3		

ОКТАБРЬ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)											
	1			2			3			4		
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ловкость - 2							X			X		
Координационные - 4			X			X			X			X
Скоростно-силовые - 3	X	X						X				
Общая выносливость - 2				X	X							
Силовая выносливость - 1											X	
Количество занятий в неделю	3			3			3			3		

НОЯБРЬ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)											
	1			2			3			4		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ловкость - 2							X					X
Координационные - 4			X			X			X		X	
Скоростно-силовые - 3	X	X						X				
Общая выносливость - 2				X	X							
Силовая выносливость - 1										X		
Количество занятий в неделю	3			3			3			3		

ДЕКАБРЬ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)											
	1			2			3			4		
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Ловкость - 2					X						X	
Координационные - 4			X			X			X			X
Скоростно-силовые - 4	X	X					X	X				
Общая выносливость - 1				X								
Силовая выносливость - 1										X		
Количество занятий в неделю	3			3			3			3		

ЯНВАРЬ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)									
	Новогодние каникулы	2			3			4		
		43	44	45	46	47	48	49	50	51
Ловкость - 1		X							X	
Координационные - 3			X			X		X		
Скоростно-силовые - 3	X			X	X					
Общая выносливость - 1							X			
Количество занятий в неделю		3			3			3		

ФЕВРАЛЬ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)											
	1			2			3			4		
	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Ловкость - 2					X						X	
Координационные - 4			X			X			X			X
Скоростно-силовые - 4	X	X					X	X				
Силовая выносливость - 2				X						X		
Количество занятий в неделю	3			3			3			3		

МАРТ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)											
	1			2			3			4		
	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Ловкость - 2						X						X
Координационные - 4			X		X				X		X	
Скоростно-силовые - 4	X	X					X	X				
Общая выносливость - 1				X								
Силовая выносливость - 1										X		
Количество занятий в неделю	3			3			3			3		

АПРЕЛЬ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)											
	1			2			3			4		
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
Ловкость - 2					X						X	
Координационные - 4			X			X			X			X
Скоростно-силовые - 4	X	X					X	X				
Общая выносливость - 1				X								
Силовая выносливость - 1										X		
Количество занятий в неделю	3			3			3			3		

МАЙ

Двигательные способности	НЕДЕЛИ МЕСЯЦА (порядковый номер занятия)											
	1			2			3			4		
	88	89	90	91	92	93	Игровая деятельность					
Ловкость - 1						X						
Координационные - 2			X		X							
Скоростно-силовые - 2	X	X										
Общая выносливость - 1				X								
Количество занятий в неделю	3			3								