

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

Двигательные способности	Месяцы учебного года (кол-во занятий)									Количество занятий на учебный год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Ловкость	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15
Координация	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
<b>Скоростно-силовые</b>	1	3	3	3	2	3	3	3	1	22*
<b>Общая выносливость</b>	2	3	3	3	2	3	3	3	2	24*
Силовая выносливость	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
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. 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	Игровая деятельность									X	
Координационные							X				
Скоростно-силовые					X						
Общая выносливость								X	X		
Силовая выносливость							X				

## Октябрь

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

## 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			X									X
Координационные						X			X			
Скоростно-силовые				X	X					X		
Общая выносливость	X	X									X	
Силовая выносливость							X	X				

## 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			X						X			
Координационные						X						X
Скоростно-силовые	X	X									X	
Общая выносливость							X	X		X		
Силовая выносливость				X	X							

**Январь**

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятия)																		
	1			2			3			4									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51										
Ловкость	Новогодние каникулы																		
Координационные													X			X			X
Скоростно-силовые											X	X							
Общая выносливость														X	X				
Силовая выносливость																	X	X	

**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						X						X
Координационные			X						X			
Скоростно-силовые							X	X			X	
Общая выносливость	X	X								X		
Силовая выносливость				X	X							

**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			X			X						
Координационные									X			X
Скоростно-силовые							X	X			X	
Общая выносливость	X	X								X		
Силовая выносливость				X	X							

**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			X									X
Координационные						X			X			
Скоростно-силовые	X	X								X		
Общая выносливость				X	X						X	
Силовая выносливость							X	X				

**Май**

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятия)											
	1			2			3			4		
	88	89	90	91	92	93	Игровая деятельность					
Ловкость			X									
Координационные						X						
Скоростно-силовые	X											
Общая выносливость				X	X							
Силовая выносливость		X										