

Учебный план

1 год обучения

Месяц	№ занятия		Количество занятий				
					в неделю	в месяц	
октябрь	1.1.	Лазание по лесенке: произвольное влезание и спуск. Игровое упражнение «Чей домик выше» (Общеразвивающие упражнения без предметов), Игра «Листочки»	1 неделя	1	2	8	
	1.2.	Висы на гимнастической лестнице. «Часики», «Занавески», «Лампочки» (Общеразвивающие упражнения без предметов), игра «Листочки»		1			
	1.3.	Прыжки на двух ногах, держась за перекладину, за кольца, за верёвочную лестницу. «Прищепки» (Общеразвивающие упражнения с мешочками), Игра «Зайцы и Волк»	2 недели	1	2		
	1.4.	Упражнение качание. «Часики» (Общеразвивающие упражнения с мешочками), Игра «Зайцы и Волк»		1			
	1.5.	Вращение на кольцах. «Вертушки» (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Охотники и звери»	3 недели	1	2		
	1.6.	Упражнения на лиане- висы на прямых руках» (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Охотники и звери»		1			
	1.7.	Лазание на горке: вверх вприседе (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Перелёт птиц»	4 недели	1	2		
	1.8.	Переходы по двум шестам с переходом на перекладину (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Перелёт птиц»		1			
ноябрь	2.1	Лазание по лесенке: с усложнением Игровое упражнение «Достань колокольчик» (Общеразвивающие упражнения в кругу) Игра «Обезьяны, крокодилы»	1 неделя	1	2		8
	2.2	Висы на гимнастической лестнице: с передвижением вправо- влево. «Часики» (Общеразвивающие упражнения в кругу) Игра «Обезьяны, крокодилы»		1			
	2.3	Прыжки: с попыткой подтянуться. «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с мешочками в движении) Игра «Охотник и звери»	2 недели	1	2		
	2.4	Упражнение вращение. Произвольно. «Вертушка» (Общеразвивающие упражнения с мешочками в движении) Игра «Охотник и звери»		1			
	2.5	Вращение на разных снарядах «Вертушки» (Общеразвивающие упражнения на скамейке) Игра «Медведь и пчёлы»	3 недели	1	2		
	2.6	Упражнения на лиане «Пружинка» (Общеразвивающие упражнения на скамейке) Игра «Медведь и пчёлы»		1			
	2.7	Лазание на горке: влезание наверх, скатывание согнутыми ногами (Общеразвивающие упражнения парами с мячом) Игра «Снежинки»	4 недели	1	2		
	2.8	Канат, шест: хват ногами и руками (Общеразвивающие упражнения парами с мячом) Игра «Снежинки»		1			
декабрь	3.1	Лазание по лесенке: на скорость Игровое упражнение «Кто быстрее» (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) «Медведь и пчёлы» (С усложнением)	1 неделя	1	2	8	
	3.2	Висы на гимнастической лестнице: с подтягиванием согнутых ног к груди и педалированием «Лампочка»,		1	2		

		«Велосипед» (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Медведь и пчёлы» (С усложнением)				
	3.3	Упражнение вращение на кольцах в разные стороны «Вертушка» (Общеразвивающие упражнения с косичкой) Игра «Охотник и звери» (С усложнением)	2 неделя	1	2	
	3.4	Упражнения на лиане – висы, прыжки. (Общеразвивающие упражнения с косичкой) Игра «Охотник и звери» (С усложнением)		1	2	
	3.5	Лазание на горке: скатывание в воротики. (Общеразвивающие упражнения с мешочками) Игра «Охотник и звери» (С усложнением)	3 неделя	1	2	
	3.6	Канат, шест: попытка лазания вверх. (Общеразвивающие упражнения с мешочками) Игра «Ёлочки»		1	2	
	3.7	Качание на разных снарядах. Игровое упражнение «Часики», «Занавесочки» (Общеразвивающие упражнения в движении) Игра «Заморожу»	4 неделя	1	2	
	3.8	Качание на разных снарядах. Игровое упражнение «Часики», «Занавесочки» (Общеразвивающие упражнения в движении)		1	2	
январь	4.1.	Лазание по лесенке: до потолка (Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой) Игра «Мороз, красный нос»	1 неделя	1	2	4
	4.2	Висы на гимнастической лестнице: поднимание прямых ног. «Уголок» (Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой) Игра «Мороз, красный нос»		1		
	4.3	Прыжки: держась за снаряды с подтягиванием. «Кто быстрее» (Общеразвивающие упражнения с массажным мячом) «В гости к ёлочке»	2 неделя	1	2	
	4.4.	Качание на разных снарядах с движением ног. Игровое упражнение «Паучки», «Лыжи» (Общеразвивающие упражнения с массажным мячом) «В гости к ёлочке»		1		
февраль	5.1	Лазание по лесенке: до ориентира Игровое упражнение «Достань предмет». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом) Игра «Охотник и белки»	1 неделя	1	2	8
	5.2	Висы на гимнастической лестнице: с различным движением ног. Лампочка», «Велосипед», «Лыжи». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом) Игра «Охотник и белки»		1		
	5.3	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой) Игра «Серебряная пуля»	2 неделя	1	2	
	5.4	Упражнение вращение на кольцах + упражнение в равновесии. «Солдатики» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой) Игра «Серебряная пуля»		1		
	5.5	Упражнения на лиане – висы, прыжки. (Общеразвивающие упражнения с обручем) Игра «Снежинки»	3 неделя	1	2	
	5.6	Лазание на горке: вбегание вверх с последующим скатыванием в ворота. (Общеразвивающие упражнения с обручем) Игра «Снежинки»		1		
	5.7	Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с ленточками) Игра «Волк и зайцы»	4 неделя	1	2	
	5.8.	Качание с различным движением ног. Игровое упражнение «Паучки», «Лыжи». (Общеразвивающие упражнения с ленточками) Игра «Волк и зайцы»		1		
м а р	6.1	Лазание по лесенке спиной к гимнастической стенке.	1	1	2	8

		Игровое упражнение «Не упади». (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Обезьяны и крокодилы»				
	6.2	Висы на гимнастической лестнице: на подколенках, держась руками. «Шишки». (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Обезьяны и крокодилы»		1		
	6.3	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Пружинки» (с усложнением) (Общеразвивающие упражнения на скамейке с мешочком) Игра «Охотник и звери»	2 недели	1	2	
	6.4	Упражнение вращение на низкой перекладине. «Кувырок» (Общеразвивающие упражнения на скамейке с мешочком) Игра «Охотник и звери»		1		
	6.5	Качание на разных снарядах с заданием. «Часики», «Снежинки» (Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки) Игра «Котят и щенят»	3 недели	1	2	
	6.6	Лазание на горке: вбегание вверх и сбегание с переходом по 2- 3 пролёта гимнастической лестнице. (Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки) Игра «Котят и щенят»		1		
	6.7	Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»	4 недели	1	2	
	6.8	Качание с заданием. Игровое упражнение «Кто дальше» (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»		1		
апрель	7.1	Лазание : со снаряда на снаряд. Игровое упражнение «В космос». (Общеразвивающие упражнения с набивным мячом) Игра «Самолёты»	1 неделя	1	2	8
	7.2	Висы на подколенках, с переворотом вперёд- назад. «Кувырок». (Общеразвивающие упражнения с набивным мячом) Игра «Самолёты»		1		
	7.3	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах (с усложнением) «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с мешочком) Игра «Лиса и цыплята»	2 недели	1	2	
	7.4	Упражнение вращение на низкой перекладине и на кольцах. (Общеразвивающие упражнения на скамейке с мешочком) Игра «Охотник и звери»		1		
	7.5	Качание на разных снарядах на согнутых руках. (Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки) Игра «Котят и щенят»	3 недели	1	2	
	7.6	Лазание на горке: вбегание вверх и сбегание с переходом по 2- 3 пролёта гимнастической лестнице. (Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки) Игра «Котят и щенят»		1		
	7.7	Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»	4 недели	1	2	
	7.8	Качание с заданием. Игровое упражнение «Кто дальше» (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки»		1		
май	8.1	Лазание. Игровое упражнение «В космос» (Общеразвивающие упражнения с гантелями 0, 5 кг) Игра «Ловишки с ленточками»	1 неделя	1	2	8
	8.2	Висы попытка виса на одной руке. (Общеразвивающие упражнения с гантелями 0, 5 кг) Игра «Ловишки с ленточками»		1		
	8.3	Прыжки на разных снарядах – подтягивание (Общеразвивающие упражнения с фитболами) Игра «Крокодилы и обезьяны»	2 недели	1	2	
	8.4	Качание, вращение на разных снарядах на согнутых		1		

		руках. (Общеразвивающие упражнения с фитболами) Игра «Крокодилы и обезьяны»				
	8.5	Канат, шест: лазание до середины. (Общеразвивающие упражнения в тройках с верёвкой) Игра «Кот и птички»	3 недели	1	2	
	8.6	Горка: скатывание в парах. (Общеразвивающие упражнения в тройках с верёвкой) Игра «Кот и птички»		1		
	8.7	Раскачивание на снарядах со спрыгиванием в обруч. (Общеразвивающие упражнения с длинной верёвкой) Игры по выбору детей	4 недели	1	2	
	8.8	Полоса препятствий с использованием спортивного комплекса. (Общеразвивающие упражнения с длинной верёвкой) Игры по выбору детей		1		

Учебный план

2 год обучения

Месяц	№ занятия		Количество занятий			
					в неделю	в месяц
октябрь	1.1.	Лазание по лесенке: вверх – вниз разноимённым и попеременным способом. Игровое упражнение «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения без предметов). Игра «Ловишки»	1 неделя	1	2	8
	1.2.	Висы на гимнастической лестнице на прямых руках с подниманием прямых ног. «Уголок». (Общеразвивающие упражнения без предметов). Игра «Охотники и зайцы»		1		
	1.3.	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра Охотники и зайцы»	2 недели	1	2	
	1.4.	Упражнение раскачивание вправо- влево. «Часики». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра Охотники и зайцы»		1		
	1.5.	На кольцах: произвольно. «Самая оригинальная вертушки». (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра «Серебряная пуля»	3 недели	1	2	
	1.6.	Канат, шест: лазанье до середины. «Достань ленточку». (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра «Серебряная пуля»		1		
	1.7.	Переход с лесенки на горку и наоборот. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Крокодилы и обезьяны»	4 недели	1	2	
	1.8.	Перехода с одного снаряда на другой. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Крокодилы и обезьяны»		1		
ноябрь	2.1	Лазание по лесенке: с переходом на другую сторону лестницы. Игровое упражнение «Моряки». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Перестрелка»	1 неделя	1	2	8
	2.2	Висы на гимнастической лестнице: с поочерёдным подниманием прямых ног. И.П.«Стрелки». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Перестрелка»		1		
	2.3	Прыжки: с подтягиванием на разных снарядах с паузой. И.П.«Пружинки». (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Колдуны»	2 недели	1	2	
	2.4	Упражнение вращение: на кольцах и перевороты на низкой перекладине. «Вертушка», «Кувырок». (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Колдуны»		1		

	2.5	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по канату. (Общеразвивающие упражнения на скамейке). Игра «Удочка»	3 недели	1	2	
	2.6	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по канату. (Общеразвивающие упражнения на скамейке). Игра «Удочка»		1		
	2.7	Лазание по гимнастической лесенке со сменой мест, партнёров. (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра Пираты»	4 недели	1	2	
	2.8	Качание на верёвочной лестнице и канате. (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра Пираты»		1		
декабрь	3.1	Лазание по лесенке: со сменой мест со снаряда на снаряд. Игровое упражнение «Найди своё место». (Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой). Игра Магазин»	1 неделя	1	2	8
	3.2	Висы на гимнастической лестнице: на одной руке. И.П. «Обезьяны. (Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой). Игра Магазин»		1	2	
	3.3	Упражнение вращение через вис на подколенках. И.П. «Переворот». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Пираты»	2 недели	1	2	
	3.4	4. Упражнения на лиане – висы, согнув ноги. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Пираты»		1	2	
	3.5	Канат, шест: висы на двух снарядах одновременно. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра Колдуны»	3 недели	1	2	
	3.6	Качание на перекладине с поворотом на 180 о. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра Колдуны»		1	2	
	3.7	Раскачивание на канате с последующим подскоком. (Общеразвивающие упражнения в круге). Игра Снежинки»	4 недели	1	2	
	3.8	Раскачивание на канате с последующим подскоком. (Общеразвивающие упражнения в круге). Игра Снежинки»		1	2	
январь	4.1.	Общезаключительная подготовка (ОФП): круговая тренировка. Лазание по лесенке вверх- вниз с отягощением. (Общеразвивающие упражнения в парах в движении). Игра Новогодняя ёлка»	1 неделя	1	2	4
	4.2	Прыжки: с подтягиванием «Пружинки с паузой». (Общеразвивающие упражнения в парах в движении). Игра Новогодняя ёлка»		1		
	4.3	Лиана: раскачивание на лиане в висе. (Общеразвивающие упражнения с палкой). Игра «Два Мороза»	2 недели	1	2	
	4.4.	Канат, шест: раскачивание, держась одновременно за 2 каната. (Общеразвивающие упражнения с палкой). Игра «Два Мороза»		1		
февраль	5.1	Лазание по лесенке: на скорость. Игровое упражнение «Достань предмет». (Общеразвивающие упражнения с роликами). Игра «Ловишки»	1 неделя	1	2	8
	5.2	Висы на гимнастической лестнице: с подниманием прямых ног. И.П. «Посчитай, сколько лет». (Общеразвивающие упражнения с роликами). Игра «Ловишки»		1		
	5.3	Прыжки с подтягиванием. «Пружинки». (Общеразвивающие упражнения в тройках с мячом). Игра «Паучки» (с мячом)	2 недели	1	2	
	5.4	Упражнение вращение на различных снарядах, сгибая и разводя ноги. (Общеразвивающие упражнения в		1		

		тройках с мячом). Игра «Паучки» (с мячом)				
	5.5	Упражнения на лиане – висы, ухватившись руками и ногами снизу. (Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке). Игра «Перестрелка»	3 недели	1	2	
	5.6	Горка: скатывание на животе, головой вперёд. (Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке). Игра «Перестрелка»		1		
	5.7	Канат, шест: «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Пираты»	4 недели	1	2	
	5.8.	ОФП: соревнование «Спасатели». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Пираты»		1		
март	6.1	Лазание по лесенке: снизу вверх с переходом на другие пролёты по перекладине. Игровое упражнение «Канатоходцы». (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра Футбол паучков»	1 неделя	1	2	8
	6.2	Висы: с подниманием согнутых ног к груди из виса «Присев». И.П. «Включи лампочку». (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра Футбол паучков»		1		
	6.3	Прыжки с подтягиванием рук и ног. «Надуй шарик». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра Перестрелка»	2 недели	1	2	
	6.4	Упражнение вращение на низкой перекладине и на кольцах, подтянув ноги к груди. «Вертушка». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра Перестрелка»		1		
	6.5	Качание и вращение на разных снарядах, согнув ноги. «Маятник». (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Удочка»	3 недели	1	2	
	6.6	Лазание на горке: вверх, сидя, спиной вперёд. (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Удочка»		1		
	6.7	Канат, шест: лазание по двум шестам одновременно до середины. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Попади в кольцо»	4 недели	1	2	
	6.8	ОФП: эстафеты с использованием комплекса. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Попади в кольцо»		1		
апрель	7.1	Лазание: по двум шестам с помощью рук и ног. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»	1 неделя	1	2	8
	7.2	Висы: на одной руке со сменой рук. «Обезьяны». (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»		1		
	7.3	Прыжки с подтягиванием рук и ног одновременно. «Лампочка горит». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Пираты»	2 недели	1	2	
	7.4	Упражнение вращение на подколенках вниз головой, держась руками. (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Пираты»		1		
	7.5	Качание на разных снарядах на согнутых руках. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах). Игра «Вырви ленточку»	3 недели	1	2	
	7.6	Лазание на горке: скатывание, лёжа на спине. И лазание вверх в упоре на коленях. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах). Игра «Вырви ленточку»		1		
	7.7	Канат, шест: лазание до ориентира. (Общеразвивающие упражнения на сопротивление с партнёром). Игра «Футбол паучков»	4 недели	1	2	

	7.8	Вращение с последующим сохранением равновесия, стоя на коленях «Достань ленточку». (Общеразвивающие упражнения на сопротивление с партнёром). Игра «Футбол паучков»		1		
май	8.1	Лазание: попеременным способом. «По ступенькам». (Общеразвивающие упражнения с гантелями 1 кг). Игра «Эстафета «Спасатели»	1 неделя	1	2	8
	8.2	Висы: на двух руках. И.П. «Кто дольше». (Общеразвивающие упражнения с гантелями 1 кг). Игра «Эстафета «Спасатели»		1		
	8.3	Прыжки на разных снарядах с подтягиванием и подниманием ног. (Общеразвивающие упражнения с длинной скакалкой). Игра «Пираты»	2 недели	1	2	
	8.4	Качание, вращение на высокой перекладине вперёд-назад, вправо- влево. (Общеразвивающие упражнения с длинной скакалкой). Игра «Пираты»		1		
	8.5	Канат, шест: лазание «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения с двумя мячами). Игра Перестрелка»	3 недели	1	2	
	8.6	ОФП «Полоса препятствий с использованием комплекса». (Общеразвивающие упражнения с двумя мячами). Игра Перестрелка»		1		
	8.7	«Спортивный муравейник». (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра по выбору детей	4 недели	1	2	
	8.8	Круговая тренировка по станциям (6-8 станций). (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра по выбору детей		1		

Учебный план

3 год обучения

Месяц	№ занятия		Количество занятий			
					в неделю	в месяц
октябрь	1.1.	Лазание по лесенке: вверх – вниз попеременным способом. Игровое упражнение «Достань погремушку». (Общеразвивающие упражнения без предметов). Игра «Поймай»	1 неделя	1	2	8
	1.2.	Висы на гимнастической лестнице на прямых руках с подниманием прямых ног. «Сосчитай, сколько тебе лет». (Общеразвивающие упражнения без предметов). Игра «Поймай»		1		
	1.3.	Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Тигр в яме» (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Кто выше»	2 недели	1	2	
	1.4.	Упражнение раскачивание вправо- влево. «Неваляшки». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Кто выше»		1		
	1.5.	На кольцах: вращение, подтянувшись на кольцах и подтянув ноги к груди (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Серебряная пуля».	3 недели	1	2	
	1.6.	Канат, шест: лазанье до середины. «До звезды». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Серебряная пуля».		1		
	1.7.	Переход с с перекладины на канат. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Кто выше»	4 не	1	2	

	1.8.	Перехода с одного снаряда на другой. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Кто выше»		1		
ноябрь	2.1	Лазание по канату до потолка (Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами). Игра «Перестрелка»	1 неделя	1	2	8
	2.2	Висы на гимнастической лестнице: подтягивание в висе (Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами). Игра «Перестрелка»		1		
	2.3	Прыжки: с подтягиванием на разных снарядах, согнув ноги в коленях. (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Превращения»	2 неделя	1	2	
	2.4	Упражнение вращение: на канате. (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Колдуны»		1		
	2.5	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по канату. (Общеразвивающие упражнения с палками). Игра «Два огня»	3 неделя	1	2	
	2.6	Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по шесту. (Общеразвивающие упражнения с палками). Игра «Два огня»		1		
	2.7	Лазание по гимнастической лесенке с переходом на канат. (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра «Поймай белку»	4 неделя	1	2	
	2.8	Подтягивание на верёвочной лестнице и канате. (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра «Поймай белку»		1		
декабрь	3.1	Лазание по лесенке с переходом на канат. (Общеразвивающие упражнения с большими мячами). Игра «Перестрелка»	1 неделя	1	2	8
	3.2	Висы на гимнастической лестнице: на одной руке. И.П. «Обезьяны». (Общеразвивающие упражнения с большими мячами). Игра «Перестрелка»		1	2	
	3.3	Упражнение вращение на верёвочной лестнице. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Тигр в яме»	2 неделя	1	2	
	3.4	Упражнения на лиане – прыжки на согнутых ногах. (Общеразвивающие упражнения парами). Игра «Тигр в яме»		1	2	
	3.5	Канат, шест: висы на двух снарядах одновременно. (Общеразвивающие упражнения парами в движении). Игра Два огня»	3 неделя	1	2	
	3.6	Прыжки с перекладины в обруч. (Общеразвивающие упражнения парами в движении). Игра Два огня»		1	2	
	3.7	Раскачивание на канате с последующим прыжком в обруч. (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Разведчики»	4 неделя	1	2	
	3.8	Раскачивание на канате с последующим прыжком в обруч. (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Разведчики»		1	2	
январь	4.1.	Общепедагогическая подготовка (ОФП): круговая тренировка. Лазание по верёвочной лесенке до потолка. (Общеразвивающие упражнения в парах тройками). Игра «Ёлочные игрушки»	1 неделя	1	2	4
	4.2	Прыжки на лиане на подколенках. (Общеразвивающие упражнения в парах тройками). Игра «Ёлочные игрушки»		1		
	4.3	Переходы с лестницы на высокую перекладину. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Мороза – красный нос»	2 неделя	1	2	
	4.4.	Канат, шест: раскачивание, держась одновременно за 2 каната. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Мороза – красный нос»		1		

февраль	5.1	Лазание по лесенке: «Кто быстрее». (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Разведчики»	1 неделя	1	2	8
	5.2	Висы на верёвочной лестнице: переход на другой снаряд не касаясь ногами пола (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Разведчики»		1		
	5.3	Прыжки с колец в обруч. (Общеразвивающие упражнения в тройках в движении). Игра «Выше ноги от земли»	2 недели	1	2	
	5.4	ОФП «Путешествие Магеллана» (разучивание) (Общеразвивающие упражнения в тройках в движении). Игра «Выше ноги от земли»		1		
	5.5	Прыжки с перекладины. Игровое упражнение «Парашют». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Два огня»	3 недели	1	2	
	5.6	Переход с перекладины на канат и на горку. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Два огня»		1		
	5.7	Канат, шест: «Кто выше». (Общеразвивающие упражнения тройками с мячом). Игра «SOS»	4 недели	1	2	
	5.8	ОФП: соревнование «Спаси принцессу». (Общеразвивающие упражнения тройками с мячом). Игра «SOS»		1		
март	6.1	Лазание по лесенке: снизу вверх с переходом на высокую перекладину и канат. Игровое упражнение «Циркачи». (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Выше ноги от земли»	1 неделя	1	2	8
	6.2	Висы: с поворотом на 180 о. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Выше ноги от земли»		1		
	6.3	Прыжки с разных снарядов в обруч. (Общеразвивающие упражнения тройками в движении). Игра «Два огня»	2 недели	1	2	
	6.4	Упражнение вращение на канате. «Дует ветер». (Общеразвивающие упражнения тройками в движении). Игра «Два огня»		1		
	6.5	ОФП: «Путешествие Магеллана» (закрепление) (Общеразвивающие упражнения в парах с перестроением). Игра «Перестрелка»	3 недели	1	2	
	6.6	ОФП. Игра «SOS на корабле». (Общеразвивающие упражнения в парах с перестроением). Игра «Перестрелка»		1		
	6.7	Канат, шест: переходы с каната на др. снаряды (Общеразвивающие упражнения с верёвочкой). Игра «Не промахнись!»	4 недели	1	2	
	6.8	ОФП: эстафета «Юные пожарные». (Общеразвивающие упражнения с верёвочкой). Игра «Не промахнись!»		1		
апрель	7.1	Лазание: по двум шестам с помощью рук и ног. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»	1 неделя	1	2	8
	7.2	Висы: на верёвочной лестнице с разным положением ног и спрыгивание в обруч. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери»		1		
	7.3	Прыжки через препятствия «Парашют 2». «Лампочка горит». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Спаси принцессу»	2 недели	1	2	
	7.4	Упражнение вращение на кольцах и спрыгивание в обруч. (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Спаси принцессу»		1		
	7.5	Прыжки: «Парашют 2». (Общеразвивающие	3	1	2	

		упражнения маленькими мячами в парах). Игра «Вырви ленточку»				
	7.6	Переходы с горки на лестницу и низкую перекладину. (Общеразвивающие упражнения маленькими мячами в парах). Игра «Вырви ленточку»		1		
	7.7	Канат, шест: лазание до потолка. Игровое упражнение «Достань мишень». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Тигр в яме»	4 недели	1	2	
	7.8	ОФП: «Круговая тренировка» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Тигр в яме»		1		
май	8.1	Лазание: по верёвочной лестнице с переходом на большую перекладину. (Общеразвивающие упражнения тройками с набивными мячами). Игра «Эстафета «Спасаем корабль»	1 неделя	1	2	8
	8.2	Висы на верёвочной лестнице: вис на подколенках без рук с поочерёдным подниманием прямых ног. И.П.«Стрелки». (Общеразвивающие упражнения тройками с набивными мячами). Игра «Эстафета «Спасаем корабль»		1		
	8.3	Прыжки на низкой перекладине: подскок – вис на перекладине – соскок. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Летучие мыши»	2 недели	1	2	
	8.4	Канат, шест: лазанье по двум шестам без помощи ног (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Летучие мыши»		1		
	8.5	ОФП «Путешествие Магеллана» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Обезьяны и крокодил»	3 недели	1	2	
	8.6	ОФП «Полоса препятствий с использованием комплекса». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Обезьяны и крокодил»		1		
	8.7	Переходы по разным снарядам. Игровое упражнение «Юные пожарные». (Общеразвивающие упражнения в с короткой скакалкой). Игра по выбору детей	4 недели	1	2	
	8.8	Эстафета команд: «Путешествие Магеллана». (Общеразвивающие упражнения в с короткой скакалкой). Игра по выбору детей		1		