

Утверждаю
Заведующий /В.Н.Малафеева/

27.09.2025

Учебный план рабочей программы «Обучение пению». Первый год обучения

| Месяц | Содержание занятий | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в месяц |
|---------|--|--------------------------------------|----------------------|
| | | | |
| Октябрь | <p>1. Упражнение на дыхание («Подметаем» Разумова). Песни: «Ёжик « Вихарева, «Спой своё имя». Игра: «Медвежонок плюшевый»</p> <p>2. Упражнение на дыхание («Подметаем» Разумова). Песни: «Ёжик « Вихарева, «Спой своё имя». Игра: «Медвежонок плюшевый»</p> <p>3. Упражнение на дыхание («Разбудим голосок» Арефьева). Приветствие « Добрый день» И. Меньших, Песня « Осень» Кишко.</p> <p>4. Упражнение на дыхание («Разбудим голосок» Арефьева). Приветствие « Добрый день» И. Меньших, Песня « Осень» Кишко</p> <p>5. Упражнение на дыхание («Разбудим голосок», «Пошепчи на ушко» Арефьева). Песни: «Ёжик « Вихарева, «Спой своё имя». Игра: Теремок», автор Колодина</p> <p>6. Упражнение на дыхание («Разбудим голосок», «Пошепчи на ушко» Арефьева). Песни: «Ёжик « Вихарева, «Спой своё имя». Игра: Теремок», автор Колодина</p> <p>7. Артикуляционная гимнастика «Язычок», Пропевание гласных «А-О-У-И-Э» в разной последовательности. Песня: «Золотая пора» И.Каплунова, Игра: «Большие и маленькие»</p> <p>8. Артикуляционная гимнастика «Язычок», Пропевание гласных «А-О-У-И-Э» в разной последовательности. Песня: «Золотая пора» И.Каплунова, Игра: «Большие и маленькие»</p> | 1 1 1 1 1 1 1 1 | 8 |
| Ноябрь | <p>1. Упражнение «Шлёт- шлёт» Разумова. Распевка «Зайка» Макшанцева. Песня «Наша ёлка высока» Алиферова. Игра «Кот и мыши»</p> <p>2. Упражнение «Шлёт- шлёт» Разумова. Распевка «Зайка» Макшанцева. Песня «Наша ёлка высока» Алиферова. Игра «Кот и мыши»</p> <p>3. Упражнение «Ку- ку» , «Ветер» Картушина. Распевка «Здравствуйте, котята» Арефьеваа. Песня «Паравозик» Вихарева. Игра «Гуси» Картушина</p> <p>4. Упражнение «Ку- ку» , «Ветер» Картушина. Распевка «Здравствуйте, котята» Арефьеваа. Песня «Паравозик» Вихарева. Игра «Гуси» Картушина</p> <p>5. «В гости», «Здравствуйте» , М.Картушина, Распевка «Едет, едет паровоз» Г.Эрнессакс. Л.Алексеева сб.«Игровое сольфеджио, Песня «Золотая пора» И.Каплунова, И.Новоскольцева «Мы играем, рисуем, поём», Игра</p> | 1 1 1 1 1 | 8 |

| | | | |
|---------|---|--------------------------------------|---|
| | «Солнышко и тучка» | | |
| | 6. Упражнение «В гости», «Здравствуйте», М.Картушина, Распевка «Едет, едет паровоз» Г.Эрнессакс. Л.Алексеева сб. «Игровое сольфеджио, Песня «Золотая пора» И.Каплунова, И.Новоскольцева «Мы играем, рисуем, поём», Игра «Солнышко и тучка» | 1 | |
| | 7. Упражнение Дыхательная гимнастики «Паровоз.Распевка «Наступили холода» М.Картушина. Песня «Маме дорогой» Е.Е. Соколова сб «Колокольчик» № 57, 2014. Игра «Музыкальные домики». | 1 | |
| | 8. Упражнение Дыхательная гимнастики «Паровоз.Распевка «Наступили холода» М.Картушина. Песня «Маме дорогой» Е.Е. Соколова сб «Колокольчик» № 57, 2014. Игра «Музыкальные домики» | 1 | |
| Декабрь | 1. Упражнение «Бубен» Макшанцева. Распевка «Петушок» Гавришева. Песня «Мышки» Вихарева. Игра «Мишкин оркестр» 2. Упражнение «Бубен» Макшанцева. Распевка «Петушок» Гавришева. Песня «Мышки» Вихарева. Игра «Мишкин оркестр» 3. Упражнение «Дудочка» Макшанцева. Распевка «Моя семья» Гавришева. Песня «Коровушка» Вихарева. Игра «кукушка» Картушина 4. Упражнение «Дудочка» Макшанцева. Распевка «Моя семья» Гавришева. Песня «Коровушка» Вихарева. Игра «кукушка» Картушина 5. Упражнение «Мы начнём» М.Кислицина.Распевка «Наступили холода» М.Картушина. Песня «Зима пришла» С.Насауленко Сб. «Колокольчик» №16.Игра «Музыкальная карусель» 6. Упражнение «Мы начнём» М.Кислицина.Распевка «Наступили холода» М.Картушина. Песня «Зима пришла» С.Насауленко Сб. «Колокольчик» №16.Игра «Музыкальная карусель» 7. Упражнение Приветствие «Добрый день» И.Меньших. Распевка «Зима» Н.Френкель. Песня «Конфетки» Е.Клиндухова Сб. «Колокольчик». Игра « Тихо-громко» 8. Упражнение Приветствие «Добрый день» И.Меньших. Распевка «Зима» Н.Френкель. Песня «Конфетки» Е.Клиндухова Сб. «Колокольчик». Игра « Тихо-громко». | 1 1 1 1 1 1 1 1 | 8 |
| Январь | 1. Упражнение «Эй, не зевать!». Распевка «Смешинка». Песня «О зверятах» Макшанцева. Игра «Козлята» 2. Упражнение «Эй, не зевать!». Распевка «Смешинка». Песня «О зверятах» Макшанцева. Игра «Козлята». 3. Упражнение «Мы начнём» М.Кислицина. Распевка | 1 1 1 | 4 |

| | | | |
|---------|--|-----------------------|---|
| | «Снеговик» И.Артемьева Сб. «Музыкальный руководитель» №8. Песня Песенка-загадка «Снеговик» Л.Семёнова. Игра «Ой, Мороз» Г.Вихарёва | | |
| | 4. Упражнение Мы начнём» М.Кислицина. Распевка «Снеговик» И.Артемьева Сб. «Музыкальный руководитель» №8. Песня Песенка-загадка «Снеговик» Л.Семёнова. Игра «Ой, Мороз» Г.Вихарёва | 1 | |
| Февраль | 1. Упражнение «Наши малыши». Распевка «Самолёт». Песня Российские солдаты». Игра «Чей голосок» 2. Упражнение «Наши малыши». Распевка «Самолёт». Песня Российские солдаты». Игра «Чей голосок» 3. Упражнение «Весёлые зверюшки» Макшанцева. Распевка «Ворона». Песня «Воробьишко» Вихарева. Игра «Тучка» Картушина. 4. Упражнение «Весёлые зверюшки» Макшанцева. Распевка «Ворона». Песня «Воробьишко» Вихарева. Игра «Тучка» Картушина | 1 1 1 1 | 8 |
| | 5. Упражнение «Здравствуйте» И.Мишакова. Распевка «Три медведя» Е.Евдотьева. Песня «Матрёшки» Г.Вихарёва. Игра «На чём играет Зайка?» | 1 | |
| | 6. Упражнение «Здравствуйте» И.Мишакова. Распевка «Три медведя» Е.Евдотьева. Песня «Матрёшки» Г.Вихарёва. Игра «На чём играет Зайка?» | 1 | |
| | 7. Упражнение «Здравствуйте» И.Мишакова. Распевка «Пляшут зайцы» Н.Френкель. Песня «Музыканты» Г.Вихарёва. Игра «На чём играет Зайка?» Алексеева «Сольфеджио для малышей» | 1 | |
| | 8. Упражнение «Здравствуйте» И.Мишакова. Распевка «Пляшут зайцы» Н.Френкель. Песня «Музыканты» Г.Вихарёва. Игра «На чём играет Зайка?» Алексеева «Сольфеджио для малышей» | 1 | |
| Март | 1. Упражнение «Киски» Разумова. Песня «Пришла весна» Филиппенко. Игра «Заинька – малыш». 2. Упражнение «Киски» Разумова. Песня «Пришла весна» Филиппенко. Игра «Заинька – малыш». 3. Упражнение «Лягушки» Разумова. Песня «Мамочка» Гавришева. Игра «Ноги- ножки» 4. Упражнение «Лягушки» Разумова. Песня «Мамочка» Гавришева. Игра «Ноги- ножки» 5. Упражнение «Матрёшки» И.Черницкая, И.Арсеева. Песня «Матрёшки» Г.Вихарёва. Игра «Три цветка». | 1 1 1 1 1 | 8 |

| | | | | |
|--------|---|---|---|---|
| | <p>6. Упражнение «Матрёшки» И.Черницкая, И.Арсеева. Песня «Матрёшки» Г.Вихарёва. Игра «Три цветка».</p> <p>7. Упражнение Коммуникативное приветствие «Здравствуйте» И.Мишакова. Распевка «Я иду с цветами» Е.Тиличеева. Песня «Музыканты» Г.Вихарёва. Игра «Кто в домике живёт?»</p> <p>8. Упражнение Коммуникативное приветствие «Здравствуйте» И.Мишакова. Распевка «Я иду с цветами» Е.Тиличеева. Песня «Музыканты» Г.Вихарёва. Игра «Кто в домике живёт?»</p> | 1 | 1 | |
| апрель | <p>1. Упражнение «Рыбки» Разумова. Распевка «Мячик» Тютюнникова. Песня «У меня есть зайка» .Игра « Тютюшки « Тютюнникова.</p> <p>2. Упражнение «Рыбки» Разумова. Распевка «Мячик» Тютюнникова. Песня «У меня есть зайка» Качаева. Игра «Тютюшки» Тютюнникова.</p> <p>3. Упражнение «Чики- чок» . Распевка «Корова» Гавришева. Песня «Пастушок» Вихарева. Игра «Солнышко»</p> <p>4. Упражнение «Чики- чок» . Распевка «Корова» Гавришева. Песня «Пастушок» Вихарева. Игра «Солнышко»</p> <p>5. Упражнение «Здравствуйте», «Лошадка» Картушина. Распевка «Ручеёк», «Солнышко», Тиличеева «Песни для детей 3-7 лет». «Про дружбу» И.Каплунова. Игра « Весёлое путешествие»</p> <p>6. Упражнение «Здравствуйте», «Лошадка» Картушина. Распевка «Ручеёк», «Солнышко», Тиличеева «Песни для детей 3-7 лет». «Про дружбу» И.Каплунова .Игра Игра «Весёлое путешествие» И.Меньших</p> <p>7. Упражнение «Здравствуйте», «Самолёт» Картушина. Распевка «Ручеёк», «Солнышко», Тиличеева «Песни «Весна» сб. «С музыкой растём, играем и поём». Игра « Солнышко и тучка».</p> <p>8. Упражнение «Здравствуйте», «Самолёт» Картушина. Распевка «Ручеёк», «Солнышко», Тиличеева «Песни «Весна» сб. «С музыкой растём, играем и поём». Игра « Солнышко и тучка».</p> | 1 | 1 | 8 |
| май | <p>1. Упражнение «Маша и медведь» Емельянова. Распевка «Воробьишко» Гавришева. Песня «Ква – ква» Вихарева. Игра «Весёлый дождик»</p> <p>2. Упражнение «Маша и медведь» Емельянова. Распевка «Воробьишко» Гавришева. Песня «Ква – ква» Вихарева. Игра «Весёлый дождик»</p> <p>3. Упражнение «Прыг- скок» Данько. Распевка «Конь» Гавришева. Песня «Разговор» Гавришева. Игра «Цветочек»</p> <p>4. Упражнение «Прыг- скок» Данько. Распевка</p> | 1 | 1 | 8 |

| | | | |
|--|--|---------|--|
| | «Конь» Гавришева. Песня «Разговор» Гавришева. Игра «Цветочек» | 1 | |
| | 5. Упражнение «Музыкальное приветствие» слова Е.Кошкаровой. Распевка « Ручеек», «Солнышко».Песня «Весна» сб. «С музыкой растём, играем и поём».Игра « Весёлый бубен» | 1 | |
| | 6. Упражнение «Музыкальное приветствие» слова Е.Кошкаровой. Распевка « Ручеек», «Солнышко».Песня «Весна» сб. «С музыкой растём, играем и поём».Игра « Весёлый бубен» | 1 | |
| | 7. Упражнение «Музыкальное приветствие» слова Е.Кошкаровой. Распевка « Ручеек», «Солнышко». «Весёлый оркестр» сб. «Пой вместе со мной».Игра « Угадай настроение» | 1 | |
| | 8. Упражнение «Музыкальное приветствие» слова Е.Кошкаровой. Распевка « Ручеек», «Солнышко». «Весёлый оркестр» сб. «Пой вместе со мной». Игра « Угадай настроение». | | |
| | ВСЕГО: | 60 час. | |

Учебный план рабочей программы «Обучение пению». Второй год обучения

| Месяц | № занятия | | Количество занятий | | | |
|---------|-----------|---|--------------------|---|----------|---------|
| | | | | | в неделю | в месяц |
| Октябрь | 1.1 | Упражнение на дыхание . Распевка «Кто кричит». Песня: «Маленький ёжик». Песенное творчество «Успокой куклу». Хороводная игра: «Рябинушка» | 1 неделя | 1 | 1 | 8 |
| | 1.2 | Упражнение на дыхание . Распевка «Кто кричит». Песня: «Маленький ёжик». Песенное творчество «Успокой куклу». Хороводная игра: «Рябинушка» | 1 неделя | 1 | 1 | |
| | 1.3 | Упражнение для артикуляции. Песня «Щенок» « Вихарева. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 1.4 | Упражнение для артикуляции. Песня «Щенок» « Вихарева. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 1.5 | Упражнение на дыхание . Распевка «Кто кричит». Песня: «Маленький ёжик». Песенное творчество «Успокой куклу». | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 1.6 | Упражнение на дыхание . Распевка «Кто кричит». | 3 неделя | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|---------|------|---|-------------|---|---|---|
| | | Песня: «Маленький ёжик». Песенное творчество «Успокой куклу». | | | | |
| | 1.7 | Упражнение для артикуляции. Песня «Щенок» « Вихарева. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| | 1.8. | Упражнение для артикуляции. Песня «Щенок» « Вихарева. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| Ноябрь | 2.1 | Упражнение «Погреем руки». Распевка «Доброе утро» Ковалёва. Песня «Кошка Муся» Волох. | 1 неделя | 1 | 1 | 8 |
| | 2.2 | Упражнение «Погреем руки». Распевка «Доброе утро» Ковалёва. Песня «Кошка Муся» Волох. | 1 неделя | 1 | 1 | |
| | 2.3 | Упражнение «Погреем руки». Распевка «Доброе утро» Ковалёва. Песня «Кошка Муся» Волох. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 2.4 | Упражнение «Погреем руки». Распевка «Доброе утро» Ковалёва. Песня «Кошка Муся» Волох. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 2.5 | Упражнение «Качели» Картушина. Песня «Поцелую маму» Е. Обухова, Песенное творчество «Эхо». | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 2.6 | Упражнение «Качели» Картушина. Песня «Поцелую маму» Е. Обухова, Песенное творчество «Эхо». | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 2.7 | Упражнение «качели» Картушина. Песня «Поцелую маму» Е. Обухова, Песенное творчество «Эхо». | 4 неделя | 1 | 1 | |
| | 2.8 | Упражнение «качели» Картушина. Песня «Поцелую маму» Е. Обухова, Песенное творчество «Эхо» | 4 неделя | 1 | 1 | |
| Декабрь | 3.1 | Упражнение «Выюга». Распевка «Строим дом». Песня «Новогодняя» Струве. | 1 неделя | 1 | 1 | 8 |
| | 3.2 | Упражнение «Выюга». Распевка «Строим дом». Песня «Новогодняя» Струве. | 1 неделя | 1 | 1 | |
| | 3.3 | Упражнение «Выюга». Распевка «Строим дом». Песня «Новогодняя» Струве. Игра «Поиграл – передай» Никитина. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 3.4 | Упражнение «Выюга». Распевка «Строим дом». Песня «Новогодняя» Струве. Игра «Поиграл – передай» Никитина | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 3.5 | Упражнение «Снежинки». Песня «Я улыбки всем дарю» Пономарёва. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 3.6 | Упражнение «Снежинки». Песня «Я улыбки всем дарю» Пономарёва. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 3.7 | Упражнение «Снежинки». Песня «Я улыбки всем дарю» Пономарёва. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| | 3.8 | Упражнение «Снежинки». Песня «Я улыбки всем дарю» Пономарёва. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| Январь | 4.1 | Упражнение «Домик Снегурочки». | 1 | 1 | 1 | 4 |

| | | | | | | |
|---------|-----|--|-------------|---|---|---|
| | | Распевка «Мы ногами топ» Мясников. Песня «Ой, мороз» Картушина. | неделя | | | |
| | 4.2 | Упражнение «Домик Снегурочки». Распевка «Мы ногами топ» Мясников. Песня «Ой, мороз» Картушина. | 1 неделя | 1 | 1 | |
| | 4.3 | Упражнение «Домик Снегурочки». Распевка «Мы ногами топ» Мясников. Песня «Ой, мороз» Картушина. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 4.4 | Упражнение «Домик Снегурочки». Распевка «Мы ногами топ» Мясников. Песня «Ой, мороз» Картушина. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| Февраль | 5.1 | Упражнение «Поехали на машине». Распевка «Бом- бом». Песенное творчество «Зайка, где бывал». Песня «Пироги» Алексеев. | 1 неделя | 1 | 1 | 8 |
| | 5.2 | Упражнение «Поехали на машине». Распевка «Бом- бом». Песенное творчество «Зайка, где бывал». Песня «Пироги» Алексеев | 1 неделя | 1 | 1 | |
| | 5.3 | Упражнение «Поехали на машине». Распевка «Бом- бом». Песенное творчество «Зайка, где бывал». Песня «Пироги» Алексеев. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 5.4 | Упражнение «Поехали на машине». Распевка «Бом- бом». Песенное творчество «Зайка, где бывал». Песня «Пироги» Алексеев. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 5.5 | Упражнение «Прохор и Пахом», У Фени фуфайка». Распевка «Пой со мной» Картушина. Песня «Капель» Алексеева. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 5.6 | Упражнение «Прохор и Пахом», У Фени фуфайка». Распевка «Пой со мной» Картушина. Песня «Капель» Алексеева | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 5.7 | Упражнение «Прохор и Пахом», У Фени фуфайка». Распевка «Пой со мной» Картушина. Песня «Капель» Алексеева. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| | 5.8 | Упражнение «Прохор и Пахом», У Фени фуфайка». Распевка «Пой со мной» Картушина. Песня «Капель» Алексеева. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| Март | 6.1 | Упражнение «Тарзан». Распевка «Я серенький зайчишка». Песня «Малышки из книжки» Макаровой. | 1 неделя | 1 | 1 | 8 |
| | 6.2 | Упражнение «Тарзан». Распевка «Я серенький зайчишка». Песня «Малышки из книжки» Макаровой. | 1 неделя | 1 | 1 | |
| | 6.3 | Упражнение «Тарзан». Распевка «Я серенький зайчишка». Песня «Малышки из книжки» Макаровой. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 6.4 | Упражнение «Тарзан». Распевка «Я серенький зайчишка». | 2 неделя | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|--------|-----|--|-------------|---|---|---|
| | | Песня «Малышки из книжки» Макаровой | | | | |
| | 6.5 | Упражнение «Ветер» Картушина. Песня «Андрейка» Макаровой. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 6.6 | Упражнение «Ветер» Картушина. Песня «Андрейка» Макаровой. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 6.7 | Упражнение «Ветер» Картушина. Песня «Андрейка» Макаровой. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| | 6.8 | Упражнение «Ветер» Картушина. Песня «Андрейка» Макаровой. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| Апрель | 7.1 | Упражнение «Комар. Ворон. « Картушина. Распевка «Ходит зайка по саду» (р.нар.) Песня «Ромашка» Макаровой. | 1 неделя | 1 | 1 | 8 |
| | 7.2 | Упражнение «Комар. Ворон. « Картушина. Распевка «Ходит зайка по саду» (р.нар.) Песня «Ромашка» Макаровой. | 1 неделя | 1 | 1 | |
| | 7.3 | Упражнение «Комар. Ворон. « Картушина. Распевка «Ходит зайка по саду» (р.нар.) Песня «Ромашка» Макаровой. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 7.4 | Упражнение «Комар. Ворон. « Картушина. Распевка «Ходит зайка по саду» (р.нар.) Песня «Ромашка» Макаровой. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 7.5 | Упражнение «Пойте тише, малыши». Песенное творчество «Куда летишь, кукушечка». Песня «Семья» Макаровой. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 7.6 | Упражнение «Пойте тише, малыши». Песенное творчество «Куда летишь, кукушечка». Песня «Семья» Макаровой. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| | 7.7 | Упражнение «Пойте тише, малыши». Песенное творчество «Куда летишь, кукушечка». Песня «Семья» Макаровой. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| | 7.8 | Упражнение «Пойте тише, малыши». Песенное творчество «Куда летишь, кукушечка». Песня «Семья» Макаровой. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| Май | 8.1 | Упражнение «Чайник. Поющие часы» Картушина. Распевка «Часы- ходики» Мокшанцевой. Песня «Черепашонок» Понамарёвой. | 1 неделя | 1 | 1 | 8 |
| | 8.2 | Упражнение «Чайник. Поющие часы» Картушина. Распевка «Часы- ходики» Мокшанцевой. Песня «Черепашонок» Понамарёвой. | 1 неделя | 1 | 1 | |
| | 8.3 | Упражнение «Чайник. Поющие часы» Картушина. Распевка «Часы- ходики» Мокшанцевой. Песня «Черепашонок» Понамарёвой. | 2 неделя | 1 | 1 | |
| | 8.4 | Упражнение «Чайник. Поющие часы» | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|-----|--|----------|---|---|----|
| | | Картушина. Распевка «Часы- ходики» Мокшанцевой. Песня «Черепашонок» Понамарёвой. | неделя | | | |
| 8.5 | | Упражнение «Алё, Филя». Пальчиковая гимнастика «Винтики». Песня «Детство» Степанова. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| 8.6 | | Упражнение «Алё, Филя». Пальчиковая гимнастика «Винтики». Песня «Детство» Степанова. | 3 неделя | 1 | 1 | |
| 8.7 | | Упражнение «Чайник. Поющие часы» Картушина. Распевка «Часы- ходики» Мокшанцевой. Песня «Черепашонок» Понамарёвой. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| | 8.8 | Упражнение «Чайник. Поющие часы» Картушина. Распевка «Часы- ходики» Мокшанцевой. Песня «Черепашонок» Понамарёвой. | 4 неделя | 1 | 1 | |
| | | ВСЕГО ЧАСОВ | | | | 60 |

Утверждаю

Заведующий

/В.Н.Малафеева/

27.09.2025

Учебный план
дополнительной обще развивающей образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Здоровье»

1 год обучения

| Месяц | № занятия | | Количество занятий | | |
|---------|-----------|---|--------------------|----------|---------|
| | | | | в неделю | в месяц |
| октябрь | 1.1. | Лазание по лесенке: произвольное влезание и спуск. Игровое упражнение «Чай домик выше» (Обще развивающие упражнения без предметов), Игра «Листочки» | 1 неделя | 1 | 2 |
| | 1.2. | Висы на гимнастической лестнице. «Часики», «Занавески», «Лампочки» (Обще развивающие упражнения без предметов), игра «Листочки» | | 1 | |
| | 1.3. | Прыжки на двух ногах, держась за перекладину, за кольца, за верёвочную лестницу. «Прищепки» (Обще развивающие упражнения с мешочками), Игра «Зайцы и Волк» | 2 неделя | 1 | 2 |
| | 1.4. | Упражнение качание. «Часики» (Обще развивающие упражнения с мешочками), Игра «Зайцы и Волк» | | 1 | |
| | 1.5. | Вращение на кольцах. «Вертушки» (Обще развивающие упражнения в движении) Игра «Охотники и звери» | 3 неделя | 1 | 2 |
| | 1.6. | Упражнения на лиане- висы на прямых руках» (Обще развивающие упражнения в движении) Игра «Охотники и звери» | | 1 | |
| | 1.7. | Лазание на горке: вверх в приседе (Обще развивающие упражнения в движении) Игра «Перелёт птиц» | 4 неделя | 1 | 2 |
| | 1.8. | Переходы по двум шестам с переходом на перекладину (Обще развивающие упражнения в движении) Игра «Перелёт птиц» | | 1 | |
| ноябрь | 2.1. | Лазание по лесенке: с усложнением Игровое упражнение «Достань колокольчик» (Обще развивающие упражнения в кругу) Игра «Обезьяны, крокодилы» | 1 неделя | 1 | 2 |
| | 2.2. | Висы на гимнастической лестнице: с передвижением вправо- влево. «Часики» (Обще развивающие упражнения в кругу) Игра «Обезьяны, крокодилы» | | 1 | |
| | 2.3. | Прыжки: с попыткой подтянуться. «Пружинки» (Обще развивающие упражнения с мешочками в движении) Игра «Охотник и звери» | 2 неделя | 1 | 2 |
| | 2.4. | Упражнение вращение. Произвольно. «Вертушка» (Обще развивающие упражнения с мешочками в движении) Игра «Охотник и звери» | | 1 | |
| | 2.5. | Вращение на разных снарядах «Вертушки» (Обще развивающие упражнения на скамейке) Игра «Медведь и пчёлы» | 3 неделя | 1 | 2 |
| | 2.6. | Упражнения на лиане «Пружинка» (Обще развивающие упражнения на скамейке) Игра «Медведь и пчёлы» | | 1 | |
| | 2.7. | Лазание на горке: влезание наверх, скатывание согнутыми ногами (Обще развивающие упражнения парами с мячом) Игра «Снежинки» | 4 неделя | 1 | 2 |
| | 2.8. | Канат, шест: хват ногами и руками (Обще развивающие 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», «Велосипед» (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Медведь и пчёлы» (С усложнением) | | 1 | 2 | |
| | 3.3 | Упражнение вращение на кольцах в разные стороны «Вертушка» (Общеразвивающие упражнения с косичкой) Игра «Охотник и звери» (С усложнением) | | 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) | | 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» | | 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» | 4 неделя | 1 | 2 | |
| | 4.2 | Висы на гимнастической лестнице: поднимание прямых ног. «Уголок» (Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой) Игра «Мороз, красный нос» | | 1 | 2 | |
| | 4.3 | Прыжки: держась за снаряды с подтягиванием. «Кто быстрее» (Общеразвивающие упражнения с массажным мячом) «В гости к ёлочке» | | 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 | 2 | |
| февраль | 5.1 | Лазание по лесенке: до ориентира Игровое упражнение «Достань предмет». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом) Игра «Охотник и белки» | 2 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 | 2 | |
| | 5.3 | Прыжки с подтягиванием на разных снарядах. «Пружинки» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой) Игра «Серебряная пуля» | | 1 | 2 | |
| | 5.4 | Упражнение вращение на кольцах + упражнение в равновесии. «Солдатики» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой) Игра «Серебряная пуля» | | 1 | 2 | |
| | 5.5 | Упражнения на лиане – висы, прыжки. (Общеразвивающие упражнения с обручем) Игра «Снежинки» | | 1 | 2 | |
| | 5.6 | Лазание на горке: вбегание вверх с последующим скатыванием в ворота. (Общеразвивающие упражнения с обручем) Игра «Снежинки» | | 1 | 2 | |
| | 5.7 | Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с ленточками) Игра «Волк и зайцы» | | 1 | 2 | |

| | | | | | | | |
|--------|------|--|----------|---|---|--|---|
| | 5.8. | Качание с различным движением ног. Игровое упражнение «Паучки», «Лыжи». (Общеразвивающие упражнения с ленточками) Игра «Волк и зайцы» | | 1 | | | |
| март | 6.1 | Лазание по лесенке спиной к гимнастической стенке. Игровое упражнение «Не упади». (Общеразвивающие упражнения с большим мячом) Игра «Обезьяны и крокодилы» | 1 неделя | 1 | 2 | | 8 |
| | 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 неделя | 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 «Котята и щенята» | 3 неделя | 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 «Котята и щенята» | | 1 | | | |
| | 6.7 | Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки» | 4 неделя | 1 | 2 | | |
| | 6.8 | Качание с заданием. Игровое упражнение «Кто дольше» (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 неделя | 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 «Котята и щенята» | 3 неделя | 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 «Котята и щенята» | | 1 | | | |
| | 7.7 | Канат, шест: самостоятельные попытки лазания (Общеразвивающие упражнения с роликом) Игра «Рыбки» | 4 неделя | 1 | 2 | | |
| | 7.8 | Качание с заданием. Игровое упражнение «Кто дольше» (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» | | 1 | 2 | |
| | 8.4 | Качание, вращение на разных снарядах на согнутых руках. (Общеразвивающие упражнения с фитболами) Игра «Крокодилы и обезьяны» | | 1 | | |
| | 8.5 | Канат, шест: лазание до середины. (Общеразвивающие упражнения в тройках с верёвкой) Игра «Кот и птички» | | 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 | | 1 | 2 | |
| | 8.8 | Полоса препятствий с использованием спортивного комплекса. (Общеразвивающие упражнения с длинной верёвкой) Игры по выбору детей | | 1 | | |

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Здоровье»**

2 год обучения

| Месяц | № занятия | | Количество занятий | | |
|---------|-----------|--|--------------------|----------|---------|
| | | | 1 неделя | 2 неделя | 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 | 2 |
| | 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 | | 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» | | 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» | | 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 | 2 |
| | 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 | 1 | 2 | |

| | | | | | | | |
|---------|------|--|----------|---|---|--|---|
| декабрь | 2.4 | «Колдуны» Упражнение вращение: на кольцах и перевороты на низкой перекладине. «Вертушка», «Кувырок». (Общеразвивающие упражнения в парах). Игра «Колдуны» | 1 неделя | 1 | | | |
| | 2.5 | Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз по канату. (Общеразвивающие упражнения на скамейке). Игра «Удочка» | | 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» | | 1 | 2 | | |
| | 2.8 | Качание на верёвочной лестнице и канате. (Общеразвивающие упражнения с обручем). Игра Пираты» | | 1 | | | |
| | 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 | 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» | | 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» | | 1 | 2 | | |
| январь | 3.6 | Качание на перекладине с поворотом на 180 о. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра Колдуны» | 2 неделя | 1 | 2 | | |
| | 3.7 | Раскачивание на канате с последующим подскоком. (Общеразвивающие упражнения в круге). Игра Снежинки» | | 1 | 2 | | |
| | 3.8 | Раскачивание на канате с последующим подскоком. (Общеразвивающие упражнения в круге). Игра Снежинки» | | 1 | 2 | | |
| | 4.1. | Общефизическая подготовка (ОФП): круговая тренировка. Лазание по лесенке вверх- вниз с отягощением. (Общеразвивающие упражнения в парах в движении). Игра Новогодняя ёлка» | | 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» | | 1 | 2 | | |
| | 4.4. | Канат, шест: раскачивание, держась одновременно за 2 каната. (Общеразвивающие упражнения с палкой). Игра «Два Мороза» | | 1 | | | |
| | 5.1 | Лазание по лесенке: на скорость. Игровое упражнение «Достань предмет». (Общеразвивающие упражнения с роликами). Игра «Ловишки» | | 1 | 2 | | 8 |
| февраль | 5.2 | Висы на гимнастической лестнице: с подниманием прямых ног. И.П. «Посчитай, сколько лет». (Общеразвивающие упражнения с роликами). Игра «Ловишки» | 3 неделя | 1 | | | |
| | 5.3 | Прыжки с подтягиванием. «Пружинки». (Общеразвивающие упражнения в тройках с мячом). Игра «Паучки» (с мячом) | | 1 | 2 | | |
| | 5.4 | Упражнение вращение на различных снарядах, сгибая и разводя ноги. (Общеразвивающие упражнения в тройках с мячом). Игра «Паучки» (с мячом) | | 1 | | | |
| | 5.5 | Упражнения на лиане – висы, ухватившись руками и ногами снизу. (Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке). Игра «Перестрелка» | | 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» | | 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 | 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» | | | | | | 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» | | | | | | 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» | | | | | | 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 | 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» | | | | | | 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» | | | | | | 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» | | | | | | 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 | 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» | | | | | | 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» | | | | | | 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 | | | | | | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| | движении). Игра по выбору детей | | | | |
| 8.8 | Круговая тренировка по станциям (6-8 станций). (Общеразвивающие упражнения в движении). Игра по выбору детей | 1 | | | |

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Здоровье»**

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 | 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» | 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». | 1 | 2 | | |
| | 1.6. | Канат, шест: лазанье до середины. «До звезды». (Общеразвивающие упражнения с мешочками). Игра «Серебряная пуля». | 1 | | | |
| | 1.7. | Переход с перекладины на канат. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Кто выше» | 1 | 2 | | |
| | 1.8. | Перехода с одного снаряда на другой. (Общеразвивающие упражненияарами). Игра «Кто выше» | 1 | | | |
| ноябрь | 2.1 | Лазание по канату до потолка (Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами). Игра «Перестрелка» | 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» | 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» | 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» | 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» | | 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» | | 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» | | 1 | 2 | |
| | 3.8 | Раскачивание на канате с последующим прыжком в обруч. (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Разведчики» | | 1 | 2 | |
| январь | 4.1. | Общефизическая подготовка (ОФП): круговая тренировка. Лазание по верёвочной лесенке до потолка. (Общеразвивающие упражнения в парах тройками). Игра «Ёлочные игрушки» | 2 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» | | 1 | 2 | |
| | 4.4. | Канат, шест: раскачивание, держась одновременно за 2 каната. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Мороза – красный нос» | | 1 | | |
| | 5.1 | Лазание по лесенке: «Кто быстрее». (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Разведчики» | | 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» | | 1 | 2 | |
| | 5.4 | ОФП «Путешествие Магеллана» (разучивание) (Общеразвивающие упражнения в тройках в движении). Игра «Выше ноги от земли» | | 1 | | |
| февраль | 5.5 | Прыжки с перекладины. Игровое упражнение «Парашют». (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Два огня» | 3 неделя | 1 | 2 | 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» | | 1 | 2 | |
| | 5.8. | ОФП: соревнование «Спаси принцессу». (Общеразвивающие упражнения тройками с мячом). Игра «SOS» | | 1 | | |
| | 6.1 | Лазание по лесенке: снизу вверх с переходом на высокую перекладину и канат. Игровое упражнение «Циркачи». (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). | | 1 | 2 | 8 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|-----|--|----------|---|---|---|
| апрель | 6.2 | Игра «Выше ноги от земли» Висы: с поворотом на 180 о. (Общеразвивающие упражнения с набивными мячами). Игра «Выше ноги от земли» | 2 неделя | 1 | 1 | 2 |
| | 6.3 | Прыжки с разных снарядов в обруч. (Общеразвивающие упражнения тройками в движении). Игра «Два огня» | | | 1 | |
| | 6.4 | Упражнение вращение на канате. «Дует ветер». (Общеразвивающие упражнения тройками в движении). Игра «Два огня» | | 1 | 1 | |
| | 6.5 | ОФП: «Путешествие Магеллана» (закрепление) (Общеразвивающие упражнения в парах с перестроением). Игра «Перестрелка» | | 1 | 1 | |
| | 6.6 | ОФП. Игра « SOS на корабле» . (Общеразвивающие упражнения в парах с перестроением). Игра «Перестрелка» | | 1 | 1 | |
| | 6.7 | Канат, шест: переходы с каната на др. снаряды (Общеразвивающие упражнения с верёвочкой). Игра «Не промахнись!» | | 1 | 1 | |
| | 6.8 | ОФП: эстафета «Юные пожарные». (Общеразвивающие упражнения с верёвочкой). Игра «Не промахнись!» | | 1 | 1 | |
| | 7.1 | Лазание: по двум шестам с помощью рук и ног. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери» | | 1 | 1 | 8 |
| май | 7.2 | Висы: на верёвочной лестнице с разным положением ног и спрыгивание в обруч. (Общеразвивающие упражнения с большим мячом). Игра «Охотники и звери» | 2 неделя | 1 | 1 | 2 |
| | 7.3 | Прыжки через препятствия «Парашют 2».. «Лампочка горит». (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Спаси принцессу» | | 1 | 1 | |
| | 7.4 | Упражнение вращение на кольцах и спрыгивание в обруч. (Общеразвивающие упражнения с малым мячом). Игра «Спаси принцессу» | | 1 | 1 | |
| | 7.5 | Прыжки: «Парашют 2». (Общеразвивающие упражнения маленькими мячами в парах). Игра «Вырви ленточку» | | 1 | 1 | |
| | 7.6 | Переходы с горки на лестницу и низкую перекладину. (Общеразвивающие упражнения маленькими мячами в парах). Игра «Вырви ленточку» | | 1 | 1 | |
| | 7.7 | Канат, шест: лазание до потолка. Игровое упражнение «Достань мишень». (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Тигр в яме» | | 1 | 1 | |
| | 7.8 | ОФП: «Круговая тренировка» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Тигр в яме» | | 1 | 1 | |
| | 8.1 | Лазание: по верёвочной лестнице с переходом на большую перекладину. (Общеразвивающие упражнения тройками с набивными мячами). Игра « Эстафета «Спасаем корабль» | | 1 | 1 | 8 |
| май | 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 неделя | 1 | 1 | 2 |
| | 8.3 | Прыжки на низкой перекладине: подскок – вис на перекладине – сосок. (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Летучие мыши» | | 1 | 1 | |
| | 8.4 | Канат, шест: лазанье по двум шестам без помощи ног (Общеразвивающие упражнения с гантелями). Игра «Летучие мыши» | | 1 | 1 | |
| | 8.5 | ОФП «Путешествие Магеллана» (Общеразвивающие упражнения с круговой верёвкой). Игра «Обезьяны и | | 1 | 1 | 2 |

| | | | | | |
|-----|--|--|----------|---|---|
| | | «крокодил» | | | |
| 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 | | 1 | 2 |
| 8.8 | | Эстафета команд: «Путешествие Магеллана». (Общеразвивающие упражнения в с короткой скакалкой). Игра по выбору детей | 4 неделя | 1 | |