

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

на 2025-2026 учебный год

Месяц	№ п/п	Тема занятия и программное содержание
Сентябрь	1	Тема: «Прогулка в осенний сад» Строевые упражнения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки через 2-3 предмета, катание мяча между предметами, Подвижная игра «Мы осенние листочки», игра малой подвижности «Узнай, кто позвал».
	2	Фитнес-тренировка, комплекс 1: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Ходьба, бег враспынную руки на поясе, ходьба с высоким подниманием коленей, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой, прямой галоп, стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (клоун, силачи, часики, пополам, перевертыш, мостик, медуза), стретчинг (смешной клоун, звезда, солнечные лучики, вафелька), дыхательная гимнастика «Красный шарик». Подвижные игры: «Догони мяч» и «Модная лягушка». Стретчинг «Колобок»
	3	Фитнес-тренировка, комплекс 2: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Ходьба, бег враспынную руки на поясе с остановкой по сигналу, ходьба с высоким подниманием коленей, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой, прямой галоп с остановкой по сигналу, стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (клоун, силачи, часики, пополам, перевертыш, мостик, медуза), дыхательная гимнастика «Красный шарик». Подвижные игры: «Догони мяч» и «Модная лягушка». Стретчинг: упражнения (смешной клоун, звезда, солнечные лучики, вафелька, колобок).
	4	Фитнес-тренировка, комплекс 3: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Ходьба с вытянутыми вперед руками, бег с высоким подниманием коленей (руки впереди, кисти сжаты в кулак), ходьба мелким шагом, прыжки на двух ногах, ходьба широким шагом, бег на носочках. Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (покажи ладошки, звезда, потянись, пловцы, подъем ног, ласточка, мост, медуза), дыхательная гимнастика «Еж», катание мячей по кругу. Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг: упражнения (домик, звезда, самолет, вафелька, цветочек, коробочка, лисичка, черепашка).
Октябрь	5	Тема: «Веселая карусель» Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, прыжки в

		<p>глубину, метание предмета вдаль, подлезание под дугу. Подвижная игра «Карусель», игра малой подвижности «Походка и настроение».</p>
	6	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 4: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Ходьба с вытянутыми вперед руками, игровые упражнения: «Цирковая лошадка» и «Гномики», прыжки на двух ногах, ходьба широким шагом с поворотами корпуса, бег на носочках с остановкой по сигналу. Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (покажи ладошки, звезда, потянись, пловцы, подъем ног, ласточка, мост, медуза, большие лягушки забавляются), бег змейкой, дыхательная гимнастика «Еж», катание мячей по кругу. Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг: упражнения (домик, звезда, самолет, вафелька, цветочек, коробочка, лисичка, черепашка).</p>
	7	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Ходьба, прямой галоп, прыжки с продвижением вперед, марш с хорошей отмашкой рук, игровые упражнения «Неваляшки» и «Обезьянки». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (покажи мяч, молоточек, тачка, на одной руке, самолет, уголок, циркач, гномики танцуют, гномики спят), игровое упражнение «Самолет». Акробатика: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (циркач, бык), дыхательная гимнастика «Поехали!» Игра малой подвижности «Попугай». Стретчинг: упражнения (веточка, звезда, солнечные лучики, слоник, смешной клоун, коробочка, черепашка).</p>
	8	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 6: Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Ходьба, прямой галоп, приставной шаг, прыжки с продвижением вперед с хлопком в ладоши над головой, марш с хорошей отмашкой рук и остановкой по сигналу, игровое упражнение «Обезьянки». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (покажи мяч, молоточек, тачка, на одной руке, самолет, уголок, циркач, гномики танцуют, гномики спят). Акробатика: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (циркач, бык), дыхательная гимнастика «Поехали!» Игра малой подвижности «Попугай». Стретчинг: упражнения (веточка, звезда, солнечные лучики, цветочек, смешной клоун, лисичка, черепашка).</p>
Ноябрь	9	<p>Тема: «Путешествие на волшебный остров» Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, метание мешочков. Подвижная игра «Зайцы и волк», игра малой подвижности «Дружные пингвины».</p>
	10	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба на носках и пятках, игровое упражнение «Цирковая лошадка», стретчинг «Деревце».</p>

		<p>Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом: упражнения (покажи ножку, покажи мяч, ножки танцуют, силачи, дотянись, подними мяч, повернись, поднимись, прыжки), дыхательная гимнастика «Гуси шипят».</p> <p>Акробатика: игровые упражнения (циркач, бычки, лошадь).</p> <p>Игра малой подвижности «Тик-так».</p> <p>Стретчинг: упражнения (морская звезда, смешной клоун, цветок, змея, жучок).</p>
	11	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 8: Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с высоким подниманием коленей, ходьба на носках, стретчинг «Деревце».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом: упражнения (покажи ножку, покажи мяч, ножки танцуют, силачи, дотянись, подними мяч, повернись, поднимись, прыжки), дыхательная гимнастика «Гуси шипят».</p> <p>Акробатика: игровые упражнения (бычки, лошадь).</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется».</p> <p>Стретчинг: упражнения (морская звезда, волна, смешной клоун, гора, жучок).</p>
	12	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, прямой галоп, ходьба широким шагом, прыжки на месте на одной ноге, игровое упражнение «Цирковая лошадка».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (носок, пятка, стопа, подъем, хоп, кик, плие, перебежка), дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: выполняется комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>Акробатика: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых.</p> <p>Игра малой подвижности «Тихо – громко».</p> <p>Стретчинг: упражнения (волна, смешной клоун, цветок, жучок).</p>
Декабрь	13	<p>Тема: «Магазин игрушек»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, перепрыгивание через препятствия, отбивание мяча двумя руками, ползание на ладонях и ступнях между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Снежинки и ветер», игра малой подвижности «Шуршащая сказка».</p>
	14	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 10: Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, прямой галоп с остановкой по сигналу, ходьба широким шагом, бег с остановкой по сигналу, игровое упражнение «Цирковая лошадка».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (носок, пятка, стопа, подъем, хоп, кик, плие, перебежка), дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: выполняется комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>Акробатика: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых.</p> <p>Игра малой подвижности «Тихо – громко».</p> <p>Стретчинг: упражнения (самолет, волна, смешной клоун, жучок).</p>
	15	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, прямой галоп, медленный бег, игровое упражнение</p>

		<p>«Обезьянки».</p> <p>Аэробика: выполняется комплекс аэробики «Зоопарк», пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: игровые упражнения (медуза, тележка, самолет).</p> <p>Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки».</p> <p>Школа мяча: подбрасывание мяча вверх с хлопком, прыжки на месте на двух ногах (ловить мяч, ударяя им об пол).</p> <p>Акробатика: ползание на животе по гимнастической скамейке, вис на гимнастической стенке спиной к стене.</p> <p>Игра малой подвижности «Петрушка».</p> <p>Стретчинг: упражнения (солнечный лучик, смешной клоун, волк, жучок).</p>
	16	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 12: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, прямой галоп, ходьба приставным шагом, медленный бег, игровое упражнение «Обезьянки».</p> <p>Аэробика: выполняется комплекс аэробики «Зоопарк», пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: игровые упражнения (медуза, тележка, самолет).</p> <p>Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки».</p> <p>Школа мяча: подпрыгнуть на месте на двух ногах, поймать мяч, ударить его об пол, подбрасывание мяча вверх, присесть и поймать.</p> <p>Акробатика: ходьба по мягкому бревну, вис на гимнастической стенке спиной к стене.</p> <p>Игра малой подвижности «Петрушка».</p> <p>Стретчинг: упражнения (солнечный лучик, смешной клоун, волк, жучок).</p>
Январь	17	<p>Тема: «Путешествие в зимний лес»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, ходьба по доске, бросание мяча друг другу снизу, лазанье по наклонной доске.</p> <p>Подвижная игра «Мартышки и удав», игра малой подвижности «Дружные пингвины».</p>
	18	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Выполняются упражнения вводной части под сопроводительный текст.</p> <p>Аэробика: выполняется комплекс аэробики, дыхательная гимнастика «Вырасти большой» и «Шар лопнул».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча по скамейке, ходьба обычная рядом со скамейкой (ударяя о нее мячом).</p> <p>Акробатика: игровые упражнения «Раки» и «Муравей».</p> <p>Игра малой подвижности «Ровным кругом».</p> <p>Стретчинг: упражнения (дуб, цветок, ручей, матрешка).</p>
	19	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 14: Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Выполняются упражнения вводной части под сопроводительный текст.</p> <p>Аэробика: выполняется комплекс аэробики, дыхательная гимнастика «Вырасти большой» и «Шар лопнул».</p> <p>Школа мяча: ходьба обычная рядом со скамейкой (ударяя о нее</p>

		<p>мячом), встать рядом с обручем лежащим на полу и ударять в середину обруча мячом, мяч после отскока поймать.</p> <p>Акробатика: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых.</p> <p>Игра малой подвижности «Весеннее настроение».</p> <p>Стретчинг: упражнения (цапля, ручей, рыбка, матрешка).</p>
	20	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 15: Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба приставным шагом, прямой галоп, игровое упражнение «Раки».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (носок, пятка, стопа, подъем, хоп, кик, плие, боковой мах, перебежка).</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (достань носочки, хлопок, мостик, большие, маленькие ножки, самолет), упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки».</p> <p>Школа мяча и акробатика: выполняется комплекс упражнений, дыхательная гимнастика «Еж».</p> <p>Игра малой подвижности «Все движения узнаем».</p> <p>Стретчинг: упражнения (дуб, самолет, солнечные лучики, волна, черепашка).</p>
Февраль	21	<p>Тема: «В гости к кукле Маше»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, ходьба приставным шагом по скамейке, спрыгивание с высоты, бросание мяча вверх с хлопком.</p> <p>Подвижная игра «Самый быстрый», игра малой подвижности «Съедобное - несъедобное».</p>
	22	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 16: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба приставным шагом, прямой галоп, игровое упражнение «Раки».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (носок, пятка, стопа, подъем, хоп, кик, плие, боковой мах, перебежка).</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (достань носочки, хлопок, достань коленки, большие, маленькие ножки, самолет), упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки».</p> <p>Школа мяча и акробатика: выполняется комплекс упражнений, дыхательная гимнастика «Еж».</p> <p>Игра малой подвижности «Все движения узнаем».</p> <p>Стретчинг: упражнения (волк, солнечные лучики, волна, морская звезда, черепашка).</p>
	23	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 1: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг</p> <p>Ходьба, бег враспынную руки на поясе, ходьба с высоким подниманием коленей, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой, прямой галоп, стретчинг «Деревце».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (клоун, силачи, часики, пополам, перевертыш, мостик, медуза), стретчинг (смешной клоун, звезда, солнечные лучики, вафелька), дыхательная гимнастика «Красный шарик».</p> <p>Подвижные игры: «Догони мяч» и «Модная лягушка».</p>

		Стретчинг «Колобок»
	24	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 3: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг</p> <p>Ходьба с вытянутыми вперед руками, бег с высоким подниманием коленей (руки впереди, кисти сжаты в кулак), ходьба мелким шагом, прыжки на двух ногах, ходьба широким шагом, бег на носочках.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (покажи ладошки, звезда, потянись, пловцы, подъем ног, ласточка, мост, медуза), дыхательная гимнастика «Еж», катание мячей по кругу.</p> <p>Игра малой подвижности «Котята и клубочки».</p> <p>Стретчинг: упражнения (домик, звезда, самолет, вафелька, цветок, коробочка, лисичка, черепашка).</p>
Март	25	<p>Тема: «Волшебная палочка-выручалочка»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, прыжки в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>Подвижная игра «Найди пару», игра малой подвижности «Друзья».</p>
	26	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, прямой галоп, прыжки с продвижением вперед, марш с хорошей отмашкой рук, игровые упражнения «Неваляшки» и «Обезьянки».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (покажи мяч, молоточек, тачка, на одной руке, самолет, уголок, циркач, гномики танцуют, гномики спят), игровое упражнение «Самолет».</p> <p>Акробатика: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых (циркач, бык), дыхательная гимнастика «Поехали!»</p> <p>Игра малой подвижности «Попугай».</p> <p>Стретчинг: упражнения (веточка, звезда, солнечные лучики, слоник, смешной клоун, коробочка, черепашка).</p>
	27	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба на носках и пятках, игровое упражнение «Цирковая лошадка», стретчинг «Деревце».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом: упражнения (покажи ножку, покажи мяч, ножки танцуют, силачи, дотянись, подними мяч, повернись, поднимись, прыжки), дыхательная гимнастика «Гуси шипят».</p> <p>Акробатика: игровые упражнения (циркач, бычки, лошадь).</p> <p>Игра малой подвижности «Тик-так».</p> <p>Стретчинг: упражнения (морская звезда, смешной клоун, цветок, змея, жучок).</p>
	28	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, прямой галоп, ходьба широким шагом, прыжки на месте на одной ноге, игровое упражнение «Цирковая лошадка».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (носок, пятка, стопа, подъем, хоп, кик, плие, перебежка), дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: выполняется комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>Акробатика: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых.</p>

		Игра малой подвижности «Тихо – громко». Стретчинг: упражнения (волна, смешной клоун, цветок, жучок).
Апрель	29	Тема: «Путешественники» Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, ходьба спиной вперед по узкой тропинке, прокатывание обруча, лазанье по гимнастической скамейке и опорой на ладони и стопы. Подвижная игра «Мой веселый мяч», игра малой подвижности «Угадай по голосу, хитрая лиса».
	30	Фитнес-тренировка, комплекс 11: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, прямой галоп, медленный бег, игровое упражнение «Обезьянки». Аэробика: выполняется комплекс аэробики «Зоопарк», пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: игровые упражнения (медуза, тележка, самолет). Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки». Школа мяча: подбрасывание мяча вверх с хлопком, прыжки на месте на двух ногах (ловить мяч, ударяя им об пол). Акробатика: ползание на животе по гимнастической скамейке, вис на гимнастической стенке спиной к стене. Игра малой подвижности «Петрушка». Стретчинг: упражнения (солнечный лучик, смешной клоун, волк, жучок).
	31	Фитнес-тренировка, комплекс 13: Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг Выполняются упражнения вводной части под сопроводительный текст. Аэробика: выполняется комплекс аэробики, дыхательная гимнастика «Вырасти большой» и «Шар лопнул». Школа мяча: прокатывание мяча по скамейке, ходьба обычная рядом со скамейкой (ударяя о нее мячом). Акробатика: игровые упражнения «Раки» и «Муравей». Игра малой подвижности «Ровным кругом». Стретчинг: упражнения (дуб, цветок, ручей, матрешка).
	32	Фитнес-тренировка, комплекс 15: Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба приставным шагом, прямой галоп, игровое упражнение «Раки». Степ-аэробика: упражнения (носок, пятка, стопа, подъем, хоп, кик, плие, боковой мах, перебежка). Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (достань носочки, хлопок, мостик, большие, маленькие ножки, самолет), упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки». Школа мяча и акробатика: выполняется комплекс упражнений, дыхательная гимнастика «Еж». Игра малой подвижности «Все движения узнаем». Стретчинг: упражнения (дуб, самолет, солнечные лучики, волна, черепашка).
Май	33	Тема: «На солнечной поляночке» Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, прыжки в

	<p>длину с места, метание в вертикальную цель, лазанье по гимнастической скамейке и опорой на ладони и стопы. Подвижная игра «Колобок», игра малой подвижности «Два медведя».</p>
34	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 8: Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с высоким подниманием коленей, ходьба на носках, стретчинг «Деревце». Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом: упражнения (покажи ножку, покажи мяч, ножки танцуют, силачи, дотянись, подними мяч, повернись, поднимись, прыжки), дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Акробатика: игровые упражнения (бычки, лошадь). Игра малой подвижности «Море волнуется». Стретчинг: упражнения (морская звезда, волна, смешной клоун, гора, жучок).</p>
35	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 10: Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг Ходьба, прямой галоп с остановкой по сигналу, ходьба широким шагом, бег с остановкой по сигналу, игровое упражнение «Цирковая лошадка». Степ-аэробика: упражнения (носок, пятка, стопа, подъем, хоп, кик, плие, перебежка), дыхательная гимнастика «Ветер». Силовая гимнастика с гантелями: выполняется комплекс упражнений с гантелями. Акробатика: выполняется комплекс упражнений обычных и игровых. Игра малой подвижности «Тихо – громко». Стретчинг: упражнения (самолет, волна, смешной клоун, жучок).</p>
36	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 12: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, прямой галоп, ходьба приставным шагом, медленный бег, игровое упражнение «Обезьянки». Аэробика: выполняется комплекс аэробики «Зоопарк», пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: игровые упражнения (медуза, тележка, самолет). Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки». Школа мяча: подпрыгнуть на месте на двух ногах, поймать мяч, ударить его об пол, подбрасывание мяча вверх, присесть и поймать. Акробатика: ходьба по мягкому бревну, вис на гимнастической стенке спиной к стене. Игра малой подвижности «Петрушка». Стретчинг: упражнения (солнечный лучик, смешной клоун, волк, жучок).</p>