

**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: «Сбор урожая» Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, ползание. Подвижная игра «Погрузка овощей», игра малой подвижности «Тик-так».
	2	Фитнес-тренировка, комплекс 1: Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг Ходьба с отмахкой рук, ходьба широким шагом с поворотом туловища, пружинистый шаг, игровые упражнения: «Цирковая лошадка», «Веселые ножки» и «Обезьянки», стретчинг «Домик». Степ-аэробика с обручем: упражнения (покажи обруч, встанем, окошко, кик, махи в сторону, арабеск). Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (провернись, поднимись, солнышко, попрыгунчик), дыхательная гимнастика «Шар лопнул». Художественная гимнастика: ходьба с остановкой по сигналу и заданием, боковой галоп, ходьба широким шагом, пальчиковая гимнастика «Колокольчики». Игра малой подвижности «Море волнуется». Стретчинг: упражнения (дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок).
	3	Фитнес-тренировка, комплекс 2: Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг Ходьба с отмахкой рук, бег с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом с поворотом туловища, бег с выбрасыванием голени вперед, пружинистый шаг, игровое упражнение: «Обезьянки резвятся», стретчинг «Домик». Степ-аэробика с обручем: упражнения (покажи обруч, встанем, окошко, кик, махи в сторону, арабеск). Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (провернись, дотянись, поднимись, солнышко, попрыгунчик), дыхательная гимнастика «Шар лопнул». Художественная гимнастика: боковой галоп, ходьба широким шагом, пальчиковая гимнастика «Колокольчики». Игра малой подвижности «Море волнуется». Стретчинг: упражнения (дуб, собачка, солнышко садится за горизонт, колобок).
	4	Фитнес-тренировка, комплекс 3: Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг

		<p>Ходьба с отмашкой рук, боковой галоп, ходьба приставным шагом, ходьба «Муравьишки», игровое упражнение: «Большие лягушки».</p> <p>Степ-аэробика с обручем: стретчинг «Домик», упражнения (веселые ножки, поворот, плие, кик, махи в сторону, арабеск), дыхательная гимнастика «Шары летят».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (окошко, переворот, рыбка), прыжки в чередовании с ходьбой, пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Художественная гимнастика: ходьба широким шагом, катание обруча с остановкой по сигналу, прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Игра малой подвижности «Тик-так».</p> <p>Стретчинг: упражнения (дуб, журавль, вторая поза война, кузнечик, фонарик, черепашка).</p>
Октябрь	5	<p>Тема: «Экскурсия в лес»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки через 5-6 предметов, подбрасывание мяча вверх.</p> <p>Подвижная игра «Возьми платочек», игра малой подвижности «Шуршащая сказка».</p>
	6	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 4: Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг</p> <p>Ходьба с отмашкой рук, боковой галоп, ходьба приставным шагом, игровые упражнения: «Большие лягушки», «Маленькие лягушки», «Муравьишки» и «Обезьянки», стретчинг «Домик».</p> <p>Степ-аэробика с обручем: упражнения (веселые ножки, поворот, плие, кик, махи в сторону, арабеск), дыхательная гимнастика «Шары летят».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (окошко, выше, переворот, рыбка), прыжки в чередовании с ходьбой, пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Художественная гимнастика: катание обруча с остановкой по сигналу, прыжки из обруча в обруч, подлезание в обруч.</p> <p>Игра малой подвижности «Тик-так».</p> <p>Стретчинг: упражнения (журавль, вторая поза война, паучок, кузнечик, матрешка, черепашка).</p>
	7	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голени назад, подскоки, игровое упражнение «Руки пятятся», стретчинг «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (разминка стопы, встанем, плие, кик, хоп, махи в сторону, арабеск, боковой подъем, крест, перебежка), дыхательная гимнастика «Трубач» и «Каша кипит».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (наклонись, мостик, ванька-встанька, мяч выше), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: отбивание мяча, ползание вокруг степ-платформы с отталкиванием мяча головой, подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Игра малой подвижности «Мой мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ракета, собачка, цапля, павлин, журавль, черепашка).</p>
	8	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 6: Степ-аэробика с большим</p>

		<p>мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу в чередовании с ходьбой спиной вперед, бег с закидыванием голени назад, подскоки, игровые упражнения «Руки пятятся» и «Колобок», стретчинг «Матрешка» и «Домик».</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (разминка стопы, встанем, плие, кик, хоп, махи в сторону, арабеск, боковой подъем, крест, перебежка), дыхательная гимнастика «Трубач» и «Каша кипит».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (наклонись, мостик, ванька-встанька, мяч выше, дельчин), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: ползание вокруг степ-платформы с отталкиванием мяча головой, перебрасывание мяча друг другу сидя на степ-платформе.</p> <p>Игра малой подвижности «Мой мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ракета, ручеек, кустик, павлин, черепашка).</p>
Ноябрь	9	<p>Тема: «Путешествие по городу»</p> <p>Строевые упражнения и построения, ходьба и бег, ОРУ, прыжки в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, ползание с толканием мяча головой.</p> <p>Подвижная игра «Найди свое место», игра малой подвижности «Подкрадись неслышно».</p>
	10	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу и построение в три колонны, комплекс аэробики «Зоопарк», галоп по кругу с остановкой по сигналу, бег приставным шагом.</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, плие, выпад, выпад - хоп, боковые махи, арабеск, перебежка, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (самолет, выше подними, ванька-встанька, веселый козлик, прогнись).</p> <p>Стретчинг: упражнения (веточка, собачка).</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Художественная гимнастика: вращение обруча разными способами, пролезание в обруч.</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен».</p> <p>Стретчинг: упражнения (бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда).</p>
	11	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 8: Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу и построение в три колонны, комплекс аэробики «Зоопарк», галоп по кругу с остановкой по сигналу, бег приставным шагом.</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, плие, выпад, выпад - хоп, боковые махи, арабеск, перебежка, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (ноги вместе – ноги врозь, ванька-встанька, веселый козлик, прогнись, отжимание).</p> <p>Стретчинг: упражнения (веточка, собачка).</p>

		<p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Художественная гимнастика: вращение обруча разными способами, пролезание в обруч, перебрасывание обруча из правой руки в левую.</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен».</p> <p>Стретчинг: упражнения (бабочка, кустик, самолет, сундучок, морская звезда).</p>
	12	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, боковой галоп, бег с закидыванием голени назад, игровые упражнения «Гномики», «Маленькие лягушки» и «Раки».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Художественная гимнастика с малым мячом: перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола, перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх, подбрасывание мяча вверх с хлопком.</p> <p>Акробатика: прыжки через планку с разбега способом «ножницы», впрыгивание на предмет с места, дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Игра малой подвижности «Походка и настроение».</p> <p>Стретчинг: упражнения (елка, паучок, сорванный цветок, солнышко садится за горизонт, жучок).</p>
Декабрь	13	<p>Тема: «Путешествие в зимний лес»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнение на равновесие, перебрасывание мяча друг другу, подтягивание на скамейки с помощью рук.</p> <p>Подвижная игра «Щука», игра малой подвижности «Хвост змеи».</p>
	14	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 10: Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, боковой галоп с хлопками в ладоши, бег с закидыванием голени назад, игровые упражнения «Гномики», «Салют», «Маленькие лягушки» и «Раки».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Художественная гимнастика с малым мячом: перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх, подбрасывание мяча вверх с хлопком, подбрасывание мяча вверх с выполнением «моталочки».</p> <p>Акробатика: прыжки с разбега через предмет (ноги врозь), впрыгивание на предмет с места, дыхательная гимнастика «Ветер».</p> <p>Игра малой подвижности «Походка и настроение».</p> <p>Стретчинг: упражнения (елка, паучок, сорванный цветок, солнышко садится за горизонт, жучок).</p>
	15	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг</p> <p>Ходьба с отмахкой рук, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, игровые упражнения «Неваляшка» и «Муравьишки идут назад».</p>

		<p>Степ-аэробика: упражнения (разминка стопы, пятка – носок, стопа, подъем, хоп, кик, крест, плие, выпад - хоп, боковые махи, арабеск, перебежка), дыхательная гимнастика «Еж».</p> <p>Школа мяча: подбрасывание мяча вверх с хлопком, подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча двумя руками поочередно, игровое упражнение «Окошко».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (стрела, самолет, мостик, подъемный кран).</p> <p>Игра малой подвижности «Сделай фигуру».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ракета, качели, бабочка, паучок, колобок).</p>
	16	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 12: Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг</p> <p>Ходьба с отмашкой рук, подскоки, приставной шаг боком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, игровые упражнения «Муравьишки» и «Муравьишки идут назад».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (разминка стопы, пятка – носок, стопа, подъем, хоп, кик, крест, плие, выпад - хоп, боковые махи, арабеск, перебежка), дыхательная гимнастика «Еж».</p> <p>Школа мяча: подбрасывание мяча вверх с хлопком, подбрасывание мяча вверх выполняя «моталочку», подбрасывание мяча вверх с приседанием на степ-платформу, отбивание мяча двумя руками поочередно.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (стрела, самолет, мостик, подъемный кран, броски мяча).</p> <p>Игра малой подвижности «Сделай фигуру».</p> <p>Стретчинг: упражнения (пушка, качели, тигр, паучок, колобок).</p>
Январь	17	<p>Тема: «Забавы зимушки-зимы»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнение на равновесие, прыжки в длину в обозначенное место, отбивание мяча от пола в движении по прямой.</p> <p>Подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
	18	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп, ходьба парами, игровые упражнения «Раки пятятся» и «Поезд».</p> <p>Аэробика: упражнения (птички, повороты головой, постучим, махи, твист, пружинка, жеребенок, мостик, прыжки), дыхательная гимнастика «Самолет».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: выполняется комплекс упражнений с гантелями, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Школа мяча: ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий.</p> <p>Игра малой подвижности «Путаница».</p> <p>Стретчинг: упражнения (солнышко, цапля машет крыльями, деревце, ручей, бабочка, кузнечик, жучок).</p>
	19	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 14: Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп, игровые упражнения «Раки пятятся», «Большие лягушки», «Поезд» и «Колобок».</p> <p>Аэробика: упражнения (переступающий шаг, удивимся, кукла, пьеро,</p>

		<p>мальвина пришла, буратино, лягушка, всех выше), дыхательная гимнастика «Шары летят».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: выполняется комплекс упражнений с гантелями.</p> <p>Школа мяча: ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком, ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий.</p> <p>Игра малой подвижности «Путаница».</p> <p>Стретчинг: упражнения (солнышко, цапля машет крыльями, деревце, ручей, бабочка, кузнечик, цветок, жучок).</p>
	20	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 15: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба приставным шагом боком, игровые упражнения «Веселые ножки» и «Крокодил».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (встанем, плие, кик, хоп, махи в сторону, арабеск, стопа, перебежка), дыхательная гимнастика «Шуршит змея».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом.</p> <p>Художественная гимнастика с обручем: перебрасывание обруча из правой руки в левую, крутить обруч на правой и левой руке поочередно, раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой.</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».</p> <p>Стретчинг: упражнения (веселый жеребенок, самолет, волна, ковшик, павлин, колобок).</p>
Февраль	21	<p>Тема: «Пожарные на учении»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнение на равновесие, прыжки в длину с места, забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Розы, тюльпаны», игра малой подвижности «Котята и клубочки».</p>
	22	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 16: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба приставным шагом боком, игровые упражнения «Веселые ножки» и «Крокодил».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (встанем, хоп, махи в сторону, арабеск, стопа, боковой подъем, крест, перебежка), дыхательная гимнастика «Шуршит змея».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом.</p> <p>Художественная гимнастика крутить обруч на правой и левой руке поочередно, игровое упражнение «Зквилибрист».</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».</p> <p>Стретчинг: упражнения (третья поза война, солнышко садится за горизонт, тигр, кустик, сундучок, колобок).</p>
	23	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 1: Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг</p> <p>Ходьба с отмахкой рук, ходьба широким шагом с поворотом</p>

		<p>туловища, пружинистый шаг, игровые упражнения: «Цирковая лошадка», «Веселые ножки» и «Обезьянки», стретчинг «Домик».</p> <p>Степ-аэробика с обручем: упражнения (покажи обруч, встанем, окошко, кик, махи в сторону, арабеск).</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (провернись, поднимись, солнышко, попрыгунчик), дыхательная гимнастика «Шар лопнул».</p> <p>Художественная гимнастика: ходьба с остановкой по сигналу и заданием, боковой галоп, ходьба широким шагом, пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется».</p> <p>Стретчинг: упражнения (дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок).</p>
	24	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 3: Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг</p> <p>Ходьба с отмашкой рук, боковой галоп, ходьба приставным шагом, ходьба «Муравьишки», игровое упражнение: «Большие лягушки».</p> <p>Степ-аэробика с обручем: стретчинг «Домик», упражнения (веселые ножки, поворот, плие, кик, махи в сторону, арабеск), дыхательная гимнастика «Шары летят».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (окошко, переворот, рыбка), прыжки в чередовании с ходьбой, пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Художественная гимнастика: ходьба широким шагом, катание обруча с остановкой по сигналу, прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Игра малой подвижности «Тик-так».</p> <p>Стретчинг: упражнения (дуб, журавль, вторая поза война, кузнечик, фонарик, черепашка).</p>
	25	<p>Тема: «Мы – юные циркачи»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнение на равновесие, запрыгивание на высоту с места, перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли, передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Возьми платочек», игра малой подвижности «Летела ворона».</p>
Март	26	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голени назад, подскоки, игровое упражнение «Руки пятятся», стретчинг «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (разминка стопы, встанем, плие, кик, хоп, махи в сторону, арабеск, боковой подъем, крест, перебежка), дыхательная гимнастика «Трубач» и «Каша кипит».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (наклонись, мостик, ванька-встанька, мяч выше), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: отбивание мяча, ползание вокруг степ-платформы с отталкиванием мяча головой, подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Игра малой подвижности «Мой мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ракета, собачка, цапля, павлин, журавль, черепашка).</p>
	27	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Аэробика, степ-аэробика,</p>

		<p>силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг Маршировка по кругу и построение в три колонны, комплекс аэробики «Зоопарк», галоп по кругу с остановкой по сигналу, бег приставным шагом. Степ-аэробика: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, плие, выпад, выпад - хоп, боковые махи, арабеск, перебежка, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали». Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (самолет, выше подними, ванька-встанька, веселый козлик, прогнись). Стретчинг: упражнения (веточка, собачка). Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений. Художественная гимнастика: вращение обруча разными способами, пролезание в обруч. Игра малой подвижности «Будь внимателен». Стретчинг: упражнения (бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда).</p>
	28	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг Ходьба, боковой галоп, бег с закидыванием голени назад, игровые упражнения «Гномики», «Маленькие лягушки» и «Раки». Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Художественная гимнастика с малым мячом: перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола, перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх, подбрасывание мяча вверх с хлопком. Акробатика: прыжки через планку с разбега способом «ножницы», впрыгивание на предмет с места, дыхательная гимнастика «Ветер». Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг: упражнения (елка, паучок, сорванный цветок, солнышко садится за горизонт, жучок).</p>
Апрель	29	<p>Тема: «Цирк» Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнение на равновесие, метание мешочков в горизонтальную цель, лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет. Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай», игра малой подвижности «Кольцо-колечко».</p>
	30	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Ходьба с отмахкой рук, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, игровые упражнения «Неваляшка» и «Муравьишки идут назад». Степ-аэробика: упражнения (разминка стопы, пятка – носок, стопа, подъем, хоп, кик, крест, плие, выпад - хоп, боковые махи, арабеск, перебежка), дыхательная гимнастика «Еж». Школа мяча: подбрасывание мяча вверх с хлопком, подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча двумя руками поочередно, игровое упражнение «Окошко».</p>

		<p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (стрела, самолет, мостик, подъемный кран).</p> <p>Игра малой подвижности «Сделай фигуру».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ракета, качели, бабочка, паучок, колобок).</p>
	31	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп, ходьба парами, игровые упражнения «Раки пятятся» и «Поезд».</p> <p>Аэробика: упражнения (птички, повороты головой, постучим, махи, твист, пружинка, жеребенок, мостик, прыжки), дыхательная гимнастика «Самолет».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: выполняется комплекс упражнений с гантелями, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p> <p>Школа мяча: ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий.</p> <p>Игра малой подвижности «Путаница».</p> <p>Стретчинг: упражнения (солнышко, цапля машет крыльями, деревце, ручей, бабочка, кузнечик, жучок).</p>
	32	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 15: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба приставным шагом боком, игровые упражнения «Веселые ножки» и «Крокодил».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (встанем, плие, кик, хоп, махи в сторону, арабеск, стопа, перебежка), дыхательная гимнастика «Шуршит змея».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом.</p> <p>Художественная гимнастика с обручем: перебрасывание обруча из правой руки в левую, крутить обруч на правой и левой руке поочередно, раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой.</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».</p> <p>Стретчинг: упражнения (веселый жеребенок, самолет, волна, ковшик, павлин, колобок).</p>
Май	33	<p>Тема: «Олимпийские звезды»</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнение на равновесие, отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами, лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.</p> <p>Подвижная игра «Не урони мяч», игра малой подвижности «Хвост змеи».</p>
	34	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 2: Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг</p> <p>Ходьба с отмахкой рук, бег с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом с поворотом туловища, бег с выбрасыванием голени вперед, пружинистый шаг, игровое упражнение: «Обезьянки резвятся», стретчинг «Домик».</p> <p>Степ-аэробика с обручем: упражнения (покажи обруч, встанем, окошко, кик, махи в сторону, арабеск).</p>

	<p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (провернись, дотянись, поднимись, солнышко, попрыгунчик), дыхательная гимнастика «Шар лопнул».</p> <p>Художественная гимнастика: боковой галоп, ходьба широким шагом, пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Игра малой подвижности «Море волнуется».</p> <p>Стретчинг: упражнения (дуб, собачка, солнышко садится за горизонт, колобок).</p>
35	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 8: Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу и построение в три колонны, комплекс аэробики «Зоопарк», галоп по кругу с остановкой по сигналу, бег приставным шагом.</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, плие, выпад, выпад - хоп, боковые махи, арабеск, перебежка, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (ноги вместе – ноги врозь, ванька-встанька, веселый козлик, прогнись, отжимание).</p> <p>Стретчинг: упражнения (веточка, собачка).</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Художественная гимнастика: вращение обруча разными способами, пролезание в обруч, перебрасывание обруча из правой руки в левую.</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимателен».</p> <p>Стретчинг: упражнения (бабочка, кустик, самолет, сундучок, морская звезда).</p>
36	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 16: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба приставным шагом боком, игровые упражнения «Веселые ножки» и «Крокодил».</p> <p>Степ-аэробика: упражнения (встанем, хоп, махи в сторону, арабеск, стопа, боковой подъем, крест, перебежка), дыхательная гимнастика «Шуршит змея».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом.</p> <p>Художественная гимнастика крутить обруч на правой и левой руке поочередно, игровое упражнение «Зквилибрист».</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово».</p> <p>Стретчинг: упражнения (третья поза война, солнышко садится за горизонт, тигр, кустик, сундучок, колобок).</p>