

**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	<p>Занятие с традиционной структурой Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ползание. Подвижная игра «Пустое место», игра малой подвижности «Друзья».</p>
	2	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 1: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, бег с закидыванием голеней назад, пружинистый шаг, игровые упражнения: «Веселые ножки», «Гусеница» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Домик». Степ-аэробика: упражнения (разминка стопы, пятка – носик, стопа, подъем, хоп, кик, крест, плие, выпад – хоп, арабеск, боковые махи, перебежка). Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (достань носочки, ноги вместе – ноги врозь, ванька-встанька, выше ноги от земли, выше поднимись, бык). Школа мяча: ползание спиной вперед на ягодицах (руки в упоре сзади, мяч зажат между ног), бросок мяча вверх (ловля сидя), бросок мяча вверх и ловля его после приседания, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика: игровые упражнения «Сосулька» и «Сосулька капает». Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг: упражнения (звезда, пушка, паучок, замок, жучок).</p>
	3	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 2: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, бег с закидыванием голеней назад, пружинистый шаг, игровые упражнения: «Веселые ножки» и «Гусеница», стретчинг «Домик». Степ-аэробика: упражнения (дуб, разминка стопы, стопа, боковой подъем, хоп боком, скрестный боковой подъем, кик, крест, плие, выпад – хоп, арабеск, боковые махи, перебежка, прыжки), дыхательная гимнастика «Шарик красный». Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (веселые ножки, ровные ножки, достань носочки, колобок, ноги вместе – ноги врозь, подними себя сам, бык). Школа мяча: отбивание мяча в лежащем на полу обруче, передача мяча друг другу (способом сидя на корточках от груди), перебрасывание мяча через веревку в четверках, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».</p>

		<p>Акробатика: игровые упражнения «Веточка» и «Веточка качается».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (поза война, качели, тигр, верблюд, черепашка).</p>
	4	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 3: Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба на носках, боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, игровые упражнения: «Крокодил» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, арабеск, боковые махи, скрестный боковой подъем, прямой крестовой подъем, прыгни и поймай), пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Самолет».</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи наоборот».</p> <p>Стретчинг: упражнения (вторая поза война, лебедь, кустик, русалочка, фонарик, гора, жучок).</p>
Октябрь	5	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, перебрасывание мяча друг другу, ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Самый быстрый», игра малой подвижности «Подкрадись не слышно».</p>
	6	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 4: Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба на носках (каждый шаг раскрывая руки в стороны), боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, игровые упражнения: «Крокодил» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, арабеск, боковые махи, скрестный боковой подъем, прямой крестовой подъем, прыгни и поймай), пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Школа мяча: подбрасывание мяча вверх стоя на степ-платформе, подбрасывание мяча вверх стоя на степ-платформе с хлопком в ладоши, игровое упражнение «Окошко».</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Самолет».</p> <p>Игра малой подвижности «Скажи наоборот».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ласточка, лебедь, качели, русалочка, пенек, жучок).</p>
	7	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба скрестный шагом, ходьба (пятки вместе, носки врозь), игровые упражнения «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся» и «Мячики», стретчинг «Домик» и «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с малым мячом: упражнения (покажи носочек, стопа, кик, скрестный боковой подъем, боковые махи, арабеск, боковой переход, прыжки, перебежка), дыхательная гимнастика «Вот</p>

		<p>помощники мои».</p> <p>Художественная гимнастика с малым мячом: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом, пальчиковая гимнастика «Шары летят».</p> <p>Акробатика: выполняется серия прыжков.</p> <p>Игра малой подвижности «У белки в дупле».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок).</p>
	8	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 6: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба скрестный шагом, ходьба (пятки вместе, носки врозь), игровые упражнения «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся» и «Мячики».</p> <p>Степ-аэробика с малым мячом: упражнения (покажи носочек, стопа, кик, скрестный боковой подъем, боковые махи, арабеск, боковой переход, прыжки, перебежка), дыхательная гимнастика «Вот помощники мои».</p> <p>Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений на степ-платформе.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом на степ-платформе, пальчиковая гимнастика «Шары летят».</p> <p>Акробатика: выполняется серия прыжков.</p> <p>Игра малой подвижности «У белки в дупле».</p> <p>Стретчинг: упражнения (месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок).</p>
	9	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, перебрасывание мяча друг другу из-за головы, ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой.</p> <p>Подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
Ноябрь	10	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной, размыкание по номерам.</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (повороты головы, поднимись, подъем, хоп, боковые махи, кик, прямой скрестный подъем, арабеск, мяч вверх, боковой переход, выпад, выпад – хоп, поймай мяч, арабеск, перебежка, веселые ножки, мячики).</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (растяни, клоун, крылья, маятник, группировка, ноги шире, кузнечик, лодочка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Художественная гимнастика с мячом: перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли, подбрасывание мяча из-под колена вверх и ловля, подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей, стретчинг «Пушка».</p>

		<p>Акробатика: кувырок в кольцо боком, ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой.</p> <p>Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок).</p>
	11	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 8: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной, размыкание по номерам.</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, арабеск, боковые махи, скрестный боковой подъем, прямой крестовой подъем, прыгни и поймай), пальчиковая гимнастика «Колокольчики».</p> <p>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами: упражнения (улитка, кукла, подъемный кран, насос, группировка, спрячемся, цирковая собачка, корзиночка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Художественная гимнастика с мячом: перебрасывание мяча из правой руки в левую из под колена, подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей, подбрасывание мяча вверх с хлопком за спиной, подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы, стретчинг «Ракета».</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо боком, ходьба по мягкому бревну с выполнением махов ногой вверх и хлопков под коленом.</p> <p>Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ручеек, смешной клоун, пенек, замок, пирожок, червячок).</p>
	12	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой, пружинистый шаг спиной вперед, игровые упражнения «Большие лягушки» и «Пауки».</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (покачаем головой, разминка кистей рук, вверх, растяни, сели – встали, крылья, ноги выше от земли, кузнечик, группировка, мячики), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча и без за ним, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо с разбега боком, прыжки с разбега через препятствие (ноги врозь) с опорой на ладони о препятствие, дыхательная гимнастика «Дровосек», «Вырасти большой» и «Ежик».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (павлин, солнышко садится за горизонт, пенек, бабочка полетела, фонарик, веселый жеребенок, морская звезда, жучок).</p>
Декабрь	13	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом, забрасывание большого мяча в корзину.</p> <p>Подвижная игра «Снежная перестрелка», игра малой подвижности «Хвост змеи».</p>
	14	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 10: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>

		<p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой с остановкой по сигналу, пружинистый шаг спиной вперед, игровые упражнения «Маленькие лягушки», «Большие лягушки» и «Пауки».</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (покачаем головой, вверх, растяни, наклоны, крылья, ноги выше от земли, цирковая собачка, группировка, корзиночка, мячики), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча и бег за ним, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо с разбега боком, прыжки с разбега через препятствие (ноги врозь) с опорой на ладони о препятствие, дыхательная гимнастика «Дровосек», «Вырасти большой» и «Ежик».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (пушка, кошечка, месяц, тигр, кузнечик, русалочка, черепашка).</p>
	15	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</p> <p>Ходьба, подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, ходьба спиной вперед приставным шагом, игровые упражнения «Шалтай-Болтай», «Крокодил» и «Мячики».</p> <p>Аэробика: упражнения (играем с плечами, шаги в сторону, пружинка, наклоны, велосипед, спрячемся, ванька-встанька, присядем, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (мяч вверх, стрела, достань носочек, муравей, самолет, подъемный кран, достань мяч, циркач, поймай колобок, насос), пальчиковая гимнастика «Кто молчит?».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Игра малой подвижности «Веселая зарядка».</p> <p>Стретчинг: упражнения (карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетел, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка).</p>
	16	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 12: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</p> <p>Ходьба, подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, ходьба спиной вперед приставным шагом, игровые упражнения «Шалтай-Болтай», «Крокодил» и «Мячики».</p> <p>Аэробика: упражнения (играем с плечами, шаги в сторону, пружинка, наклоны, велосипед, спрячемся, неваляшка, ванька-встанька, присядем, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (мяч вверх, стрела, катаем колобок, мостик, лодочка, удар по мячу, циркач, поймай колобка, футбол), пальчиковая гимнастика «Кто молчит?».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Игра малой подвижности «Веселая зарядка».</p> <p>Стретчинг: упражнения (карусель, саранча, бабочка расправляет крылья, сложный замок, морская звезда).</p>
Январь	17	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки в глубину в обозначенное место, ведение мяча «змейкой», подлезание под дугами в группировке спиной вперед.</p> <p>Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай», игра</p>

		малой подвижности «Узнай кто позвал».
	18	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, скрестный боковой шаг с разным положение рук, игровые упражнения «Веселые ножки», «Раки» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом: упражнения (наклоны, покатай мяч, достань носочек, ноги выше, коснись мяча, ровная спина, передай мяч, ноги врозь, прогнись), пальчиковая гимнастика «Ветер».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: упражнения на турнике, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке (боком, руки на поясе), дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят» и «Шар лопнул».</p> <p>Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок).</p>
	19	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 14: Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, скрестный боковой шаг с разным положение рук, игровые упражнения «Веселые ножки», «Раки» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом: упражнения (наклоны, покатай мяч, ноги выше, коснись мяча, ровная спина, передай мяч, ноги врозь, прогнись), пальчиковая гимнастика «Ветер».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: упражнения на турнике, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке (чередую прыжок боком и прямо), дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят» и «Шар лопнул».</p> <p>Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p>Стретчинг: упражнения (третья поза война, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок).</p>
	20	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 15: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба с вращение кистей рук, ходьба с хлопками в ладоши перед собой, бег с захлестом голени, игровые упражнения «Обезьянки», «Гусеница» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (прямой удар, боковой удар, бокс, сели – встали, бабочка, мостик, велосипед, змейка), стретчинг (павлин, самолет на вираже, потянулись, самолет на посадке, веселый клоун, вафелька, мы растем, паучок), пальчиковая гимнастика, прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Шарик красный».</p> <p>Игра малой подвижности «Шел крокодил».</p> <p>Стретчинг: упражнения (веселый жеребенок, солнышко садится за горизонт, лебедь, бабочка полетела, ручей, стрела, сундучок).</p>
Февраль	21	<p>Занятие с традиционной структурой Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, прыжки через обруч в движении, метание в вертикальную цель, влезание на гимнастическую стенку и переход с</p>

	<p>одного пролета на другой. Подвижная игра «Третий лишний», игра малой подвижности «Дружные пингвины».</p>
22	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 16: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, бег с захлестом голени и остановкой по сигналу, игровые упражнения «Обезьянки» и «Гусеница». Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (прямой удар, боковой удар, бокс, сели – встали, бабочка, мостик, велосипед, змейка), стретчинг (павлин, самолет на вираже, потянулись, самолет на посадке, веселый клоун, вафелька, мы растем, паучок), пальчиковая гимнастика. Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений. Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Шарик красный». Игра малой подвижности «Шел крокодил». Стретчинг: упражнения (дуб, пушка, ручеек, стрела, карусель, сундучок).</p>
23	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 1: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, бег с закидыванием голени назад, пружинистый шаг, игровые упражнения: «Веселые ножки», «Гусеница» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Домик». Степ-аэробика: упражнения (разминка стопы, пятка – носик, стопа, подъем, хоп, кик, крест, плие, выпад – хоп, арабеск, боковые махи, перебежка). Силовая гимнастика на степ-платформе: упражнения (достань носочки, ноги вместе – ноги врозь, ванька-встанька, выше ноги от земли, выше поднимись, бык). Школа мяча: ползание спиной вперед на ягодицах (руки в упоре сзади, мяч зажат между ног), бросок мяча вверх (ловля сидя), бросок мяча вверх и ловля его после приседания, пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Акробатика: игровые упражнения «Сосулька» и «Сосулька капает». Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг: упражнения (звезда, пушка, паучок, замок, жучок).</p>
24	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 3: Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, ходьба на носках, боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, игровые упражнения: «Крокодил» и «Маленькие лягушки», стретчинг «Матрешка». Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (стопа, подъем, хоп, кик, арабеск, боковые махи, скрестный боковой подъем, прямой крестовой подъем, прыгни и поймай), пальчиковая гимнастика «Колокольчики». Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений. Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Самолет». Игра малой подвижности «Скажи наоборот». Стретчинг: упражнения (вторая поза война, лебедь, кустик, русалочка,</p>

		фонарик, гора, жучок).
Март	25	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет, метание в вертикальную цель, передвижение вперед с помощью рук и ног (сидя на скамейке, с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед).</p> <p>Подвижная игра «Возьми платочек», игра малой подвижности «Летела ворона».</p>
	26	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 5: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, ходьба скрестный шагом, ходьба (пятки вместе, носки врозь), игровые упражнения «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся» и «Мячики», стретчинг «Домик» и «Матрешка».</p> <p>Степ-аэробика с малым мячом: упражнения (покажи носочек, стопа, кик, скрестный боковой подъем, боковые махи, арабеск, боковой переход, прыжки, перебежка), дыхательная гимнастика «Вот помощники мои».</p> <p>Художественная гимнастика с малым мячом: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом, пальчиковая гимнастика «Шары летят».</p> <p>Акробатика: выполняется серия прыжков.</p> <p>Игра малой подвижности «У белки в дупле».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок).</p>
	27	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 7: Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной, размыкание по номерам.</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом: упражнения (повороты головы, поднимись, подъем, хоп, боковые махи, кик, прямой скрестный подъем, арабеск, мяч вверх, боковой переход, выпад, выпад – хоп, поймай мяч, арабеск, перебежка, веселые ножки, мячики).</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (растяни, клоун, крылья, маятник, группировка, ноги шире, кузнечик, лодочка), пальчиковая гимнастика «Мои пальчики».</p> <p>Художественная гимнастика с мячом: перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли, подбрасывание мяча из-под колена вверх и ловля, подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей, стретчинг «Пушка».</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо боком, ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой.</p> <p>Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».</p> <p>Стретчинг: упражнения (ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок).</p>
28	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 9: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопком в ладоши перед</p>	

		<p>собой, пружинистый шаг спиной вперед, игровые упражнения «Большие лягушки» и «Пауки».</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (покачаем головой, разминка кистей рук, вверх, растяни, сели – встали, крылья, ноги выше от земли, кузнечик, группировка, мячики), пальчиковая гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча и без за ним, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо с разбега боком, прыжки с разбега через препятствие (ноги врозь) с опорой на ладони о препятствие, дыхательная гимнастика «Дровосек», «Вырасти большой» и «Ежик».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (павлин, солнышко садится за горизонт, пенек, бабочка полетела, фонарик, веселый жеребенок, морская звезда, жучок).</p>
Апрель	29	<p>Занятие с традиционной структурой</p> <p>Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, метание предметов в горизонтальную цель, из виса на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх.</p> <p>Подвижная игра «Подмигалы», игра малой подвижности «Скажи наоборот».</p>
	30	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 11: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</p> <p>Ходьба, подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, ходьба спиной вперед приставным шагом, игровые упражнения «Шалтай-Болтай», «Крокодил» и «Мячики».</p> <p>Аэробика: упражнения (играем с плечами, шаги в сторону, пружинка, наклоны, велосипед, спрячемся, ванька-встанька, присядем, прыжки), дыхательная гимнастика «Поехали».</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом: упражнения (мяч вверх, стрела, достань носочек, муравей, самолет, подъемный кран, достань мяч, циркач, поймай колобок, насос), пальчиковая гимнастика «Кто молчит?».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений.</p> <p>Игра малой подвижности «Веселая зарядка».</p> <p>Стретчинг: упражнения (карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетел, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка).</p>
	31	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 13: Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, скрестный боковой шаг с разным положение рук, игровые упражнения «Веселые ножки», «Раки» и «Поезд».</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом: упражнения (наклоны, покатай мяч, достань носочек, ноги выше, коснись мяча, ровная спина, передай мяч, ноги врозь, прогнись), пальчиковая гимнастика «Ветер».</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: упражнения на турнике, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке (боком, руки на поясе), дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят» и «Шар лопнул».</p>

		Игра малой подвижности «Тихо - громко». Стретчинг: упражнения (ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок).
	32	Фитнес-тренировка, комплекс 15: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг Ходьба, ходьба с вращение кистей рук, ходьба с хлопками в ладоши перед собой, бег с захлестом голени, игровые упражнения «Обезьянки», «Гусеница» и «Поезд». Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (прямой удар, боковой удар, бокс, сели – встали, бабочка, мостик, велосипед, змейка), стретчинг (павлин, самолет на вираже, потянулись, самолет на посадке, веселый клоун, вафелька, мы растем, паучок), пальчиковая гимнастика, прыжки в чередовании с ходьбой. Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений. Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Шарик красный». Игра малой подвижности «Шел крокодил». Стретчинг: упражнения (веселый жеребенок, солнышко садится за горизонт, лебедь, бабочка полетела, ручей, стрела, сундучок).
Май	33	Занятие с традиционной структурой Строевые упражнения и перестроения, ходьба и бег, ОРУ, упражнения на равновесие, метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Зоопарк», игра малой подвижности «Садовник».
	34	Фитнес-тренировка, комплекс 6: Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, ходьба скрестный шагом, ходьба (пятки вместе, носки врозь), игровые упражнения «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся» и «Мячики». Степ-аэробика с малым мячом: упражнения (покажи носочек, стопа, кик, скрестный боковой подъем, боковые махи, арабеск, боковой переход, прыжки, перебежка), дыхательная гимнастика «Вот помощники мои». Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе: выполняется комплекс обычных и игровых упражнений на степ-платформе. Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе: выполняется комплекс упражнений с атлетическим мячом на степ-платформе, пальчиковая гимнастика «Шары летят». Акробатика: выполняется серия прыжков. Игра малой подвижности «У белки в дупле». Стретчинг: упражнения (месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок).
	35	Фитнес-тренировка, комплекс 10: Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой с остановкой по сигналу, пружинистый шаг спиной вперед, игровые упражнения «Маленькие лягушки», «Большие лягушки» и «Пауки». Силовая гимнастика с резиновым жгутом: упражнения (покачаем головой, вверх, растяни, наклоны, крылья, ноги выше от земли, цирковая собачка, группировка, корзиночка, мячики), пальчиковая

	<p>гимнастика «Гриб».</p> <p>Школа мяча: прокатывание мяча и бег за ним, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Акробатика: кувырок в кольцо с разбега боком, прыжки с разбега через препятствие (ноги врозь) с опорой на ладони о препятствие, дыхательная гимнастика «Дровосек», «Вырасти большой» и «Ежик».</p> <p>Игра малой подвижности «Черт и краски».</p> <p>Стретчинг: упражнения (пушка, кошечка, месяц, тигр, кузнечик, русалочка, черепашка).</p>
36	<p>Фитнес-тренировка, комплекс 16: Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p> <p>Ходьба, ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, бег с захлестом голени и остановкой по сигналу, игровые упражнения «Обезьянки» и «Гусеница».</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями: упражнения (прямой удар, боковой удар, бокс, сели – встали, бабочка, мостик, велосипед, змейка), стретчинг (павлин, самолет на вираже, потянулись, самолет на посадке, веселый клоун, вафелька, мы растем, паучок), пальчиковая гимнастика.</p> <p>Школа мяча: выполняется комплекс игровых упражнений.</p> <p>Акробатика: прохождение полосы препятствий, дыхательная гимнастика «Шарик красный».</p> <p>Игра малой подвижности «Шел крокодил».</p> <p>Стретчинг: упражнения (дуб, пушка, ручеек, стрела, карусель, сундучок).</p>