

### Учебный план

(выписка из рабочей программы дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Фитнес для дошкольников» 3 - 4 лет.

№п.п.	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие	1
2	Освоение комплекса упражнений при ходьбе «Шагаем дружно».	2
3	Освоение комплекса упражнений для суставов «Наше лето».	2
4	Освоение комплекса упражнений танца бегового и прыжкового характера «Бег по кругу»	2
5	Освоение комплекса упражнений ритмической гимнастики «Дождик»	3
6	Освоение комплекса упражнений танца с элементами хореографии «Кнопочка»	2
7	Освоение комплексов упражнений на расслабление «Медуза»	3
8	Освоение комплекса упражнений игрового стретчинга	3
9	Освоение комплекса упражнений фитбол-гимнастики	3
10	Освоение комплекса упражнений на формирование и закрепление правильной осанки «Солдатики»	3
11	Разучивание подвижных игр для профилактики плоскостопия	3
12	Освоение комплекса дыхательных упражнений со стихами и речетативами	3
13	Освоение комплекса упражнений для развития крупной моторики	3
14	Освоение комплекса упражнений для развития мелкой моторики	3
15	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	1
	Итого	37

### Учебный план

(выписка из рабочей программы дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Фитнес для дошкольников» 4 -5 лет.

№п.п.	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие	1
2	Освоение комплекса упражнений при ходьбе «В небе облака».	3
3	Освоение комплекса упражнений для суставов «Горошинки цветные».	3
4	Освоение комплекса упражнений танца бегового и прыжкового характера «Бег по кругу»	3
5	Освоение комплекса упражнений ритмической гимнастики «Слоненок»	2
6	Освоение комплекса упражнений танца с элементами хореографии «Кнопочка»	2
7	Освоение комплексов упражнений на расслабление «Медуза», «Лучшие качели»	3
8	Освоение комплекса упражнений игрового стретчинга	2
9	Освоение комплекса упражнений фитбол-гимнастики	2
10	Освоение комплекса упражнений на формирование и закрепление правильной осанки «Солдатики»	2
11	Разучивание подвижных игр для профилактики плоскостопия	3
12	Освоение комплекса дыхательных упражнений со стихами и речетативами	3
13	Освоение комплекса упражнений для развития крупной моторики	3
14	Освоение комплекса упражнений для развития мелкой моторики «Жук ползет»	2
15	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	1
	Итого	35

### Учебный план

(выписка из рабочей программы дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Фитнес для дошкольников» 5 -6 лет.

№п.п.	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие	1
2	Освоение комплекса упражнений при ходьбе «Колобок и два жирафа».	2
3	Освоение комплекса упражнений для суставов «Джазовая разминка».	3
4	Освоение комплекса упражнений танца бегового и прыжкового характера «Кадриль по кругу»	3
5	Освоение комплекса упражнений ритмической гимнастики «Классики»	3
6	Освоение комплекса упражнений танца с элементами хореографии «Кнопочка»	2
7	Освоение комплексов упражнений на расслабление «Сосулька»	3
8	Освоение комплекса упражнений игрового стретчинга	2
9	Освоение комплекса упражнений фитбол-гимнастики	2
10	Освоение комплекса упражнений на формирование и закрепление правильной осанки «По ниточке»	3
11	Освоение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия «Желтые ботинки»	2
12	Освоение комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой А.Н.)	3
13	Освоение комплекса упражнений для глаз «На море»	2
14	Освоение комплекса упражнений для развития крупной моторики	3
15	Освоение комплекса упражнений для развития мелкой моторики «Мои пальчики»	2
16	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	1
	Итого	37

### Учебный план

(выписка из рабочей программы дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Фитнес для дошкольников» 6 -7 лет.

№п.п.	Тема	Количество занятий
1	Вводное занятие	1
2	Освоение комплекса упражнений при ходьбе «Степ-марш».	2
3	Освоение комплекса упражнений для суставов «Карнавал».	3
4	Освоение комплекса упражнений танца бегового и прыжкового характера «Кадриль»	2
5	Освоение комплекса упражнений ритмической гимнастики «Веретено»	3
6	Освоение комплекса упражнений танца с элементами хореографии «Менуэт»	3
7	Освоение комплексов упражнений на расслабление «Чебурашка»	2
8	Освоение комплекса упражнений игрового стретчинга	3
9	Освоение комплекса упражнений фитбол-гимнастики	3
10	Освоение комплекса упражнений на формирование и закрепление правильной осанки «Дельфин»	3
11	Освоение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия «Летк-енка»	3
12	Освоение комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой А.Н.)	3
13	Освоение комплекса упражнений для глаз «Вальс для глаз»	2
14	Освоение комплекса упражнений для развития крупной моторики	3
15	Освоение комплекса упражнений для развития мелкой моторики «Белочка»	2
16	Промежуточная аттестация в форме игрового занятия	1
	Итого	36