

ПРИНЯТО
На заседании
Педагогического совета
Протокол № от «1»30.08.2022 г

УТВЕРЖДЕНО
Заведующая
МБДОУ«Теремок»с.Становое
_____ /Малютина С.А./
Приказ № 21 от «30» августа 2022

Рабочая программа
Учебного курса «Степ - аэробика»

с. Становое
2022 год

Планируемые результаты по реализации Программы

В результате освоения курса «Степ-аэробика» обучающиеся

должны знать:

- основные понятия фитнеса, степ-аэробики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений;

- технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

должны уметь:

- владеть навыками двигательного опыта, удерживать статические позы до 15 – 20 секунд;

- удерживать равновесие на одной ноге

- выполнять упражнения на степ-платформе, ритмическую гимнастику с предметами, танцевальные упражнения;

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;

- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

- активно использовать игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;

- чувствовать ритм, темп, согласовывать движения с музыкой;

Содержание системы работы по курсу:

1.Степ-аэробика. Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю, комбинированные упражнения с предметами - обруч, мяч, гимнастическая палка, лента.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Разучивание шагов: марш (March), базовый шаг (BasicStep), приставной шаг (StepTouch и DoubleStepTouch), открытый шаг (OpenStep), выставление ноги на пятку (HeelTouch), ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle), ви – степ (V - step), подъем колена (KneeUp), шаг – захлест (Curl), прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack).

2. Силовая гимнастика. Комплексы упражнений связаны с повышенными нагрузками за счет использования степ – платформ, мячей, гантелей, резиновых жгутов.

3. Школа мяча. Движения для освоение техники игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения). Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами. Использование различных видов мячей для ОРУ.

4. Аэробика. Упражнения, позволяющие укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

5. Художественная гимнастика. Основу составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Упражнения, побуждающие к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом.

6. Акробатика. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись), седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед (назад), длинный кувырок, «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.

7. Стретчинг. Упражнения на растягивания мышц, связок и сухожилий: наклоны в стороны, наклоны вперед, выпады, растягивания, скручивания, перевернутые позы, позы на развитие статического равновесия, упражнения на формирования правильной осанки и укрепления мышц спины и живота.

8. Дыхательная гимнастика. Упражнения на укрепление дыхательной системы. Включают в себя брюшное, грудное, полное, спокойное дыхание, глубокие медленные вдохи, форсированные вдохи и выдохи с вовлечением диафрагмы.

Дыхание дополняется движениями и синхронизируется с ними.

9. Релаксация. Упражнения на расслабление сопровождающееся снятием физического и психического напряжения. «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует ветерок», «Тишина».

Календарно –тематическое планирование (5-6 лет)

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Вводное занятие	Знакомство со степ - платформой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Разминка, подвижные игры «Делай как я», «Встань первым», дыхательная гимнастика, релаксация.	2.09.21	
2	Степ-аэробика с обручем и стретчинг.	Разминка; комплекс 1 - степ-аэробика с обручем. Аэробные шаги: марш, приставной шаг, базовый шаг, ви-степ, касание. Стретчинг - упражнения для гибкости спины. Подвижные игры: «Цирковые лошади», «Пингвины на льдине»; релаксация.	9.09.21	
3	Силовая гимнастика на степ-платформе художественная гимнастика и стретчинг.	Разминка; комплекс 1 - силовая гимнастика на степ-платформеОбъяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения.Стретчинг - упражнения для гибкости спины, релаксация.	16.09.21	
4	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка, комплекс 2. - степ-аэробика с обручем.Аэробные шаги: открытый шаг, угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх. Стретчинг - упражнения для гибкости спины. Пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	23.09.21	
5	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, комплекс 2. - силовая гимнастика на степ-платформе.Художественная гимнастика - объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги), боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу; релаксация.	30.09.21	
6	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; комплекс 3 - степ-аэробика с обручем;аэробные шаги: марш, приставной шаг, базовый шаг, угол с захлестом, колено вверх.оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	7.10.21	
7	Силовая гимнастика на степ-платформе,	Разминка; комплекс 3 - силовая гимнастика на степ-платформе,	14.10.21	

	художественная гимнастика	пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика – ходьба широким шагом из обруча в обруч, катание обруча с остановкой по сигналу; дыхательная гимнастика; релаксация.		
8	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; комплекс 4 - степ-аэробика с обручем;аэробные шаги: выставление ноги на пятку, приставной шаг, базовый шаг, Стретчинг - упражнения для гибкости спины. Подвижные игры: зоопарк, пчелка.дыхательная гимнастика; релаксация.	21.10.21	
9	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка; комплекс 4 - силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика - повороты с переступанием, подлезание в обруч с чередованием раскручиванием обруча на шее.дыхательная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	28.10.21	
10	Степ-аэробика с большим мячом, и стретчинг	Разминка; комплекс 5 - степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	4.11.21	
11	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	Разминка; комплекс 5 - силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч – ходьба с отбиванием от пола с перешагиванием спет – платформ, подбрасывание и ловля мяча, стоя на степ - платформе; релаксация.	11.11.21	
12	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 6 - степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика; аэробные шаги: выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед; игровой стретчинг с использованием мяча; релаксация.	18.11.21	

13	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	Разминка; комплекс 6 - силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч – ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ - платформе; перебрасывание мяча друг другу, стоя на степ – платформе; дыхательная гимнастика;	25.11.21	
14	Аэробика, степ-аэробика, и стретчинг	Разминка, комплекс 7 - аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика;; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2.12.21	
15	Силовая гимнастика на степ платформе с мячом, художественная гимнастика	Разминка, комплекс 7 - силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика, подвижная игра «Мы веселые ребята», релаксация	9.12.21	
16	Аэробика, степ-аэробика и стретчинг	Разминка, комплекс 8 - аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; стретчинг; релаксация.	16.12.21	
17	Силовая гимнастика на степ платформе с мячом, художественная гимнастика	Разминка, комплекс 8 - силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика – повторение упражнений с обручем; релаксация.	23.12.21	
18	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 9 - силовая гимнастика с мячом; пальчиковая гимнастика; логоритмика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.	30.12.21	
19	Художественная гимнастика с малым мячом, аэробика	Разминка; комплекс 9 - художественная гимнастика с малым мячом; аэробика – впрыгивание на предмет с места; Подвижные игры «Щука», релаксация.	13.01.22	
20	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 10 - силовая гимнастика с мячом; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.	20.01.21	
21	Художественная гимнастика с малым мячом, аэробика	Разминка; комплекс 10 - художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; Подвижные игры «Бездомный заяц», «Перемени предмет», релаксация.	27.01.22	
22	Степ-аэробика, школа мяча и стретчинг	Разминка; комплекс 11- степ-аэробика; дыхательная гимнастика;	3.02.22	

		школа мяча; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.		
23	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 11- силовая гимнастика с мячом; оздоровительная гимнастика; стретчинг, релаксация.	10.02.22	
24	Степ-аэробика, школа мяча, стретчинг	Разминка; комплекс 12- степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.	17.02.22	
25	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 12- силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; стретчинг, релаксация.	24.02.22	
26	Аэробика, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 13- аэробика; логоритмика; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	03.03.22	
27	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг	Разминка, комплекс 13 -силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; стретчинг, релаксация.	10.03.22	
28	Аэробика, акробатика и стретчинг	Разминка, аэробика; дыхательная гимнастика; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	17.03.22	
29	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг.	Разминка. Силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник». Подвижные игры: подмигалы, снежная перестрелка.	24.03.22	
30	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 15 - степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.	31.03.22	
31	Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем	Разминка; комплекс 15 -силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем – перебрасывание обруча из одной в другую руку; раскручивать обруч «винтом»; музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать по просторам». Подвижные игры: шуршащая сказка, колобок. Релаксация	7.04.22	
32	Степ-аэробика с	Разминка; степ-аэробика с большим	14.04.22	

	большим мячом и стретчинг.	мячом; дыхательная гимнастика; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.		
33	Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем	Разминка, силовая гимнастика с мячом; оздоровительная гимнастика; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; релаксация.	21.04.22	
34	Степ-аэробика с обручами стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	28.04.22	
35	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, комплекс 17- силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; релаксация	5.05.22	
36	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	12.05.22	
37	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; релаксация.	19.05.22	
38	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	26.05.22	
39	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; релаксация.	2.06.22	
40	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; футбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	9.06.22	
41	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; релаксация.	16.06.22	
42	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	23.06.22	
43	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч с элементами баскетбола; подвижная игра «Точный бросок», релаксация.	30.06.22	
44	Степ-аэробика с	Разминка; степ-аэробика с большим	07.07.22	

	большим мячом, и стретчинг	мячом; оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.		
45	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч с элементами баскетбола отбивание мяча о пол и ведение вокруг степ - платформы; подвижная игра «Быстрый мяч», релаксация.	14.07.22	
46	Аэробика, степ-аэробика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; фитбол гимнастика; художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	21.07.22	
47	Силовая гимнастика на степ платформе с мячом, художественная гимнастика	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с мячом, релаксация.	28.07.22	
48	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; художественная гимнастика повторение основных упражнений; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	4.08. 22	
Итого:			48 ч	

Календарно-тематическое планирование(6-8 лет)

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Степ-аэробика, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 1 - степ-аэробика, дыхательная гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика; игра «Черт и краски», стретчинг.	7.09.21	
2	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.	Разминка, комплекс 1 - силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; релаксация	14.09.21	
3	Степ-аэробика,	Разминка, комплекс 1 с усложнением	21.09.21	

	акробатика и стретчинг	степ-аэробика, дыхательная гимнастика; акробатика; логоритмика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация.		
4	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.	Разминка, комплекс 1 с усложнением силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; подвижная игра «Баба Яга», релаксация.	28.09.21	
5	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, и стретчинг	Разминка, комплекс 2- степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; дыхательная гимнастика; школа мяч; игра «Скажи наоборот» стретчинг.	5.10.21	
6	Степ-аэробика с большим мячом, акробатика	Разминка, комплекс 2 с усложнением степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот»; релаксация.	12.10.21	
7	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча и стретчинг	Разминка; комплекс 3 - степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; логоритмика; дыхательная гимнастика; школа мяч; игра «Два Яшки» стретчинг.	19.10.21	
8	Степ-аэробика с большим мячом, акробатика	Разминка, комплекс 3 с усложнением степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Два Яшки»; релаксация.	26.10.21	
9	Степ-аэробика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 4 степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация.	2.11.21	
10	Художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с мячом,	Разминка, комплекс 4 художественная гимнастика; силовая гимнастика с мячом; дыхательная гимнастика; подвижная игра «У белки в дупле», релаксация.	9.11.21	
11	Степ-аэробика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 4 с усложнением степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; акробатика «Полоса препятствий»; игровой стретчинг; релаксация.	16.11.21	
12	Художественная	Разминка, комплекс 4 с	23.11.21	

	гимнастика с малым мячом на степ-платформе	усложнениемхудожественная гимнастика; оздоровительная гимнастика; силовая гимнастика с мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; релаксация		
13	Степ-аэробика с большим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 6 степ-аэробика с большим мячом; логоритмика;; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг.	30.11.21	
14	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом	Разминка, комплекс 7- силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом, подвижная игра «Мяч соседу», релаксация.	7.12.21	
15	Степ-аэробика с большим мячом,акробатика и стретчинг.	Разминка, комплекс 6 с усложнением степ-аэробика с большим мячом; футбол гимнастика;акробатика – ходьба по мягкому бревну, кувырок в кольцо боком; стретчинг, релаксация.	14.12.21	
16	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом.	Разминка; комплекс 7 с усложнением силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; игра «Горячий и холодный мяч»; релаксация.	21.12.21	
17	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, и стретчинг	Разминка;комплекс 9 силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика, игра «Хвост змеи»; стретчинг; релаксация.	28.12.21	
18	Школа мяча, акробатика	Разминка, школа мяча; оздоровительная гимнастика; акробатика;игра «Хвост змеи»; релаксация.	11.01.22	
19	Силовая гимнастика с резиновым жгутоми стретчинг	Разминка; комплекс 9 с усложнением силовая гимнастика с резиновым жгутом; дыхательная гимнастика, стретчинг; релаксация.	18.01.22	
20	Школа мяча, акробатика	Разминка; школа мяча – прокатывание и ловля мяча; футбол гимнастика; акробатика – прыжки ноги врозь, кувырки; игра «Смешной клоун»; релаксация.	25.01.21	
21	Аэробика, школа мяча и стретчинг	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; школа мяча; логоритмика; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация.	1.02.22	
22	Силовая гимнастика с мячом на степ – платформе и стретчинг.	Разминка;силовая гимнастика с мячомна степ – платформе; пальчиковая гимнастика; стретчинг,	8.02.22	

		релаксация.		
23	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация.	15.02.22	
24	Степ-аэробика, школа мяча, стретчинг	Разминка; комплекс 12- степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.	22.02.22	
25	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; повторить шаги: марш, базовый шаг, приставной шаг, открытый шаг, ходьба ноги врозь – ноги вместе; дыхательная гимнастика; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.	1.03.22	
26	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация.	15.03.22	
27	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; футбол гимнастика; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация.	22.03.22	
28	Аэробика, степ-аэробика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; футбол гимнастика; художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	29.03.22	
29	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; комплекс 14 - силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; логоритмика; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга.	5.04.22	
30	Степ-аэробика с обручами стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	12.04.22	
31	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; комплекс 14 с усложнением - силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная	19.04.22	

		гимнастика; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга.		
32	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; комплекс 3 - степ-аэробика с обручем;аэробные шаги: марш, приставной шаг, базовый шаг, колено вверх; оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игровой стретчинг; релаксация.	26.04.22	
33	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг повторение.	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика; игра «Подкрадись неслышно», стретчинг.	3.05.22	
34	Степ-аэробика,акробатика и стретчинг	Разминка, степ-аэробика – повторение базовых шагов; дыхательная гимнастика, акробатика; логоритмика; игра «Займи место», стретчинг; релаксация.	10.05.22	
35	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча с элементами волейбола; пальчиковая гимнастика; релаксация.	17.05.22	
36	Аэробика, степ-аэробика, и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	24.05.22	
37	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; футбол гимнастика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.	31.05.22	
38	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с мячом; пальчиковая гимнастика; логоритмика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.	7.06.22	
39	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; логоритмика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.	14.06.22	
40	Степ-аэробика с лентой и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с лентой;аэробные шаги: марш,	21.06.22	

		приставной шаг, базовый шаг, колено вверх; оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игровой стретчинг; релаксация.		
41	Степ–аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация.	28.06.22	
42	Степ–аэробика, силовая гимнастика с мячом, стретчинг.	Разминка; аэробные шаги: ходьба ноги врозь – ноги вместе, ви – степ, подъем колена, шаг – захлест, прыжок ноги врозь – ноги вместе; силовая гимнастика с мячом; дыхательная гимнастика; стретчинг, релаксация.	5.07.22	
43	Аэробика, степ-аэробика, и стретчинг	Разминка, аэробика «Зверобоинка»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	12.07.22	
44	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика; силовая гимнастика с мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «У белки в дупле»; релаксация.	19.07.22	
45	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг.	26.07.22	
46	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; фитбол гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация.	2.08.22	
47	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; художественная гимнастика повторение основных упражнений;	9.08.22	

		игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.		
48	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе	Разминка; степ-аэробика игровые упражнения; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ платформе; игровой стретчинг; подвижная игра «Повтори за мной», релаксация «Мы лежим на мягкой травке».	16.08. 22	
Итого:			48 ч	