

Детский сад «Радуга» филиал
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада «Солнышко»
Моршанского муниципального округа Тамбовской области

Согласовано
На педагогическом совете №1
От 30.08.2024

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада «Солнышко»
Е.В. Чинина
Приказ 144 - Од от 30.08.2024

Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
возраст воспитанников: 5-6 лет
срок реализации: 8 месяцев
уровень освоения: стартовый

Составила воспитатель:
Почекаева Наталья Александровна
первая квалификационная категория,
педагог дополнительного образования

с. Алгасово
2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» Моршанский муниципальный округ, Тамбовская область
2. Полное название программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Почекаева Наталья Александровна, воспитатель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р)</p> <p>-СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г.</p> <p>Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>Методические рекомендации МИНОБРНАУКИ РОССИИ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г.(№09-3242)</p> <p>Приложение №2 к лицензии на право ведения</p>

	образовательной деятельности выдана Управлением образования и науки по Тамбовской области 02.06.2017 года № 1616, серия 68П01, № 0002682 Устав МБДОУ детского сада «Солнышко», утвержденного постановлением администрации Моршанского муниципального округа Тамбовской области от 09.01.2024 № 18
<i>4.2. Область применения</i>	дополнительное образование
<i>4.3. Направленность</i>	физкультурно-спортивная
<i>4.4. Тип программы</i>	образовательная
<i>4.5 Вид программы</i>	модифицированная
<i>4.6. Возраст учащихся по программе</i>	5-6 лет
<i>4.7. Продолжительность обучения</i>	8 месяцев

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка	стр. 4-6
1.2 Цели и задачи программы	стр. 6-7
1.3 Планируемые результаты освоения программы	стр.8

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Условия реализации программы	стр. 9
2.2 Календарный учебный график	стр. 9-10
2.3 Взаимодействие с родителями воспитанников	стр. 11-12
2.4 Материально-техническое обеспечение программы	стр. 13
Список литературы	стр. 14

Приложение 2

Диагностическая карта	стр. 15
-----------------------	---------

Приложение 3

Календарный учебный график	стр. 16-21
----------------------------	------------

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- -СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя-сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. ***Физкультурно- оздоровительная работа***, направленная на сохранение

здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно- двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества- ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-6 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 5-6 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 5-6 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-6 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

1.3 Планируемые результаты освоения программы:

Рост показателей уровня физической подготовленности

воспитанников.

К концу года воспитанник умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
 - Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Условия реализации программы:

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка «Детский фитнес»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;

Конкретные задачи группы

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластичности и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Формирование волевых качеств личности
- Развитие произвольности и самоконтроля

2.2 Календарный учебный график

Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Детский фитнес» рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 5-6 лет-25 минут – понедельник

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
5-6 лет	4	25 мин	32

Учебно-тематический план обучения для воспитанников 5-6 лет

№п/п	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Экскурсия в лес» ОРУ – комплекс 3	0,3	0,7	1
2.	Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс 3	0,3	0,7	1
3.	Фитнес-тренировка – комплекс 1	0,3	0,7	1
4.	Фитнес-тренировка – комплекс 2	0,3	0,7	1
5.	«Путешествие по городу» ОРУ – комплекс 4	0,3	0,7	1
6.	Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс 4	0,3	0,7	1
7.	Фитнес-тренировка – комплекс 3	0,3	0,7	1
8.	Фитнес-тренировка – комплекс 4	0,3	0,7	1
9.	«Путешествие в зимний лес» ОРУ – комплекс 5	0,3	0,7	1
10.	Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс 5	0,3	0,7	1
11.	Фитнес-тренировка – комплекс 5	0,3	0,7	1
12.	Фитнес-тренировка – комплекс 6	0,3	0,7	1
13.	«Забавы зимушки-зимы» ОРУ – комплекс 6	0,3	0,7	1
14.	Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс 6	0,3	0,7	1
15.	Фитнес-тренировка – комплекс 7	0,3	0,7	1
16.	Фитнес-тренировка – комплекс 8	0,3	0,7	1
17.	«Пожарные на учении» ОРУ – комплекс 7	0,3	0,7	1
18.	Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс 7	0,3	0,7	1

19.	Фитнес-тренировка – комплекс 9	0,3	0,7	1
20.	Фитнес-тренировка – комплекс 10	0,3	0,7	1
21.	«Мы юные циркачи» ОРУ – комплекс 8	0,3	0,7	1
22.	Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс 8	0,3	0,7	1
23.	Фитнес-тренировка – комплекс 11	0,3	0,7	1
24.	Фитнес-тренировка – комплекс 12	0,3	0,7	1
25.	«Цирк» ОРУ – комплекс 9	0,3	0,7	1
26.	Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс 9	0,3	0,7	1
27.	Фитнес-тренировка – комплекс 13	0,3	0,7	1
28.	Фитнес-тренировка – комплекс 14	0,3	0,7	1
29.	«Олимпийские звезды» ОРУ – комплекс 10	0,3	0,7	1
30.	Традиционная структура занятия ОРУ – комплекс 10	0,3	0,7	1
31.	Фитнес-тренировка – комплекс 15	0,3	0,7	1
32.	Фитнес-тренировка – комплекс 16	0,3	0,7	1
Итого:		9,6	22,4	32

2.3 Взаимодействие с родителями воспитанников

Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно-оздоровительную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи
<p>Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.</p> <p>Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу</p> <p>Консультации.</p>	<p>Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к фитнесу.</p> <p>Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса.</p> <p>Познакомить родителей со структурой фитнес- занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.</p> <p>Дать представление родителям о Формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.</p>

2.4 Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№	Наименование	количество
1.	Боулинг детский	2
2.	Дорожка массажная	2
3.	Дуга для подлезания	4
4.	Коврик массажный	4
5.	Мешочки с песком	15
6.	Мяч резиновый (маленький)	15
7.	Мяч резиновый (большой)	15
8.	Мяч для фитбола	5
9.	Обруч	15
10.	Палка гимнастическая	15
11.	Скакалка	15
12.	Скамья гимнастическая	1
13.	Стенка гимнастическая	1
14.	Степ-платформы	10
15.	гантели	15
16.	балансир	3
17.	флэшка	1
18.	СД колонка	1

Литература

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – Издательство «ТЦ СФЕРА»
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – Издательство «ТЦ СФЕРА»
3. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера.2012
6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
7. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
8. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011
9. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Приложение 2
Диагностическая карта

Мониторинг «Владения навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия и имя ребенка	показатели									
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастику, самомассаж, упражнения релаксации		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Сент. т.	май	Сент. .	май	Сент. .	май	Сент. .	май	Сент. .	Май
1.											
2.											
3.											
4.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Приложение 3

Календарный учебный график к курсу «Детский фитнес» для детей 5-6 лет

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	7	16.00-16.25	групповая	1	«Экскурсия в лес», комплекс 3	спортзал	текущий
2	октябрь	14	16.00-16.25	групповая	1	«Экскурсия в лес», комплекс 3	спортзал	текущий
3	октябрь	21	16.00-16.25	групповая	1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг, комплекс 1	спортзал	текущий
4	октябрь	28	16.00-16.25	групповая	1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг, комплекс 2	спортзал	текущий
5	ноябрь	2	16.00-	группов	1	«Путешествие	спортзал	текущи

			16.25	ая		по городу», комплекс 4	л	й
6	ноябрь	11	16.00-16.25	групповая	1	«Путешествие по городу», комплекс 4	спортзал	текущий
7	ноябрь	18	16.00-16.25	групповая	1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг, комплекс 3	спортзал	текущий
8	декабрь	25	16.00-16.25	групповая	1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг, комплекс 4	спортзал	текущий
9	декабрь	2	16.00-16.25	групповая	1	«Путешествие в зимний лес», комплекс 5	спортзал	текущий
10	декабрь	9	16.00-16.25	групповая	1	«Путешествие в зимний лес», комплекс 5	спортзал	текущий
11	декабрь	16	16.00-16.25	групповая	1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе,	спортзал	текущий

						школа мяча и стренчинг, комплекс 5		
12	декабрь	23	16.00-16.25	групповая	1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стренчинг, комплекс 6	спортзал	текущий
13	январь	13	16.00-16.25	групповая	1	«Забавы зимушки-зимы», комплекс 6	спортзал	текущий
14	январь	20	16.00-16.25	групповая	1	«Забавы зимушки-зимы», комплекс 6	спортзал	текущий
15	январь	27	16.00-16.25	групповая	1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг, комплекс 7	спортзал	текущий
16	февраль	3	16.00-16.25	групповая	1	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим	спортзал	текущий

						мячом, художественн ая гимнастика и стретчинг, комплекс 8		
17	февраль	10	16.00- 16.25	группов ая	1	«Пожарные на учении», комплекс7	спортза л	текущи й
18	февраль	17	16.00- 16.25	группов ая	1	«Пожарные на учении», комплекс7	спортза л	текущи й
19	февраль	24	16.00- 16.25	группов ая	1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественн ая гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг, комплекс 9	спортза л	текущи й
20	март	3	16.00- 16.25	группов ая	1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественн ая гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг, комплекс 10	спортза л	текущи й
21	март	10	16.00- 16.25	группов ая	1	«Мы - юные циркачи», комплекс 8	спортза л	текущи й
22	март	17	16.00- 16.25	группов ая	1	«Мы - юные циркачи», комплекс 8	спортза л	текущи й
23	март	24	16.00- 16.25	группов ая	1	Степ- аэробика, школа мяча, силовая	спортза л	текущи й

						гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг, комплекс 11		
24	март	31	16.00-16.25	групповая	1	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг, комплекс 12	спортзал	текущий
25	апрель	7	16.00-16.25	групповая	1	«Цирк», комплекс 9	спортзал	текущий
26	апрель	14	16.00-16.25	групповая	1	«Цирк», комплекс 9	спортзал	текущий
27	апрель	21	16.00-16.25	групповая	1	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг, комплекс 13	спортзал	текущий
28	апрель	28	16.00-16.25	групповая	1	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг, комплекс 14	спортзал	текущий
29	май	5	16.00-16.25	групповая	1	«Олимпийские звезды», комплекс 10	спортзал	текущий
30	май	12	16.00-16.25	групповая	1	«Олимпийские звезды», комплекс 10	спортзал	текущий
31	май	19	16.00-16.25	групповая	1	Степ-аэробика с большим	спортзал	текущий

						мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественн ая гимнастика с обручем и стретчинг, комплекс 15		
32	май	26	16.00- 16.25	группов ая	1	Степ- аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественн ая гимнастика с обручем и стретчинг, комплекс 16	спортза л	текущи й