

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Основы физической культуры»

педагога дополнительного образования **Попов Артем Юрьевич**

(Ф.И.О.)

Группа №1

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируемая	фактическая			
Раздел №1. «Основы дыхательной гимнастики»			5	
Вводное занятие				
15.09.21		Тема 1.1. Правильное дыхание	2	
19.09.21				
22.09.21		Тема 1.2. Жизнь без простуд	3	
26.09.21				
29.09.21				
Раздел №2. «Учимся управлять своим телом»			4	
03.10.21		Тема 2.1. Развитие координации движений	2	
06.10.21				
10.10.21		Тема 2.2. Наше равновесие	2	
13.10.21				
Раздел №3. «Тренируем тело, укрепляем дух»			22	
17.10.21		Тема 3.1 Разминка	2	
20.10.21				
24.10.21		Тема 3.2 Укрепление верхнего пояса тела	5	
27.10.21				
31.10.21				
03.11.21				
07.11.21		Тема 3.3 Укрепление нижнего пояса тела	5	
10.11.21				
14.11.21				
17.11.21				
21.11.21				
24.11.21		Тема 3.4 Красивая осанка	4	
28.11.21				
01.12.21				
05.12.21				
08.12.21		Тема 3.5. Что такое внимание?	2	
12.12.21				
15.12.21		Тема 3.6 Развиваем свою фантазию!	2	
19.12.21				
22.12.21				
Раздел №4. «С музыкой и ритмом»			12	
26.12.21		Тема 4.1. Музыкально – ритмическое воспитание	2	
29.12.21				

12.01.22			3	
16.01.22		<i>Тема 4.2. Пространственная ориентация</i>		
19.01.22				
23.01.22				
26.01.22		<i>Тема 4.3. Учимся танцевать</i>	7	
30.01.22				
02.02.22				
06.02.22				
09.02.22				
13.02.22				
Раздел №5. «Фитбол»			4	
16.02.22		<i>Тема 5.1. Мой веселый звонкий мяч...</i>	4	
20.02.22				
27.02.22				
02.03.22				
Раздел №6. «Маленькие йоги»			8	
06.03.22		<i>Тема 6.1. Йога» - что это такое?</i>	2	
09.03.22				
13.03.22		<i>Тема 6.2. Комплексная растяжка</i>	4	
16.03.22				
20.03.22				
23.03.22				
27.03.22		<i>Тема 6.3. Расслабление</i>	2	
30.03.22				
Раздел №7. «Подвижные игры»			8	
03.04.22		<i>Тема 7.1. Давайте поиграем</i>	3	
06.04.22				
10.04.22				
13.04.22		<i>Тема 7.2. Игры в одном, двух и нескольких кругах</i>	3	
17.04.22				
20.04.22				
24.04.22		<i>Тема 7.3. Эстафеты</i>	2	
27.04.22				
Итоговое занятие			1	
04.05.22			1	
Учебно-массовые мероприятия			2	
08.05.22			1	
11.05.22			1	
Итого			64	