

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

календарно-тематическое планирование

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Основы физической культуры»**

педагога дополнительного образования **Рубашенко Никита Владимирович**

(Ф.И.О.)

**Группа №2**

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируемая	фактическая			
<b>Раздел №1. «Основы дыхательной гимнастики»</b>			<b>5</b>	
<b>Вводное занятие</b>				
17.09.21		<i>Тема 1.1. Правильное дыхание</i>	2	
20.09.21				
24.09.21		<i>Тема 1.2. Жизнь без простуд</i>	3	
27.09.21				
01.10.21				
<b>Раздел №2. «Учимся управлять своим телом»</b>			<b>4</b>	
04.10.21		<i>Тема 2.1. Развитие координации движений</i>	2	
08.10.21				
11.10.21		<i>Тема 2.2. Наше равновесие</i>	2	
15.10.21				
<b>Раздел №3. «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>			<b>22</b>	
18.10.21		<i>Тема 3.1 Разминка</i>	2	
22.10.21				
25.10.21		<i>Тема 3.2 Укрепление верхнего пояса тела</i>	5	
29.10.21				
01.11.21				
08.11.21				
12.11.21		<i>Тема 3.3 Укрепление нижнего пояса тела</i>	5	
15.11.21				
19.11.21				
22.11.21				
26.11.21				
29.11.21		<i>Тема 3.4 Красивая осанка</i>	4	
03.12.21				
06.12.21				
10.12.21				
13.12.21		<i>Тема 3.5. Что такое внимание?</i>	2	
17.12.21				
20.12.21		<i>Тема 3.6 Развиваем свою фантазию!</i>	2	
24.12.21				
27.12.21				
<b>Раздел №4. «С музыкой и ритмом»</b>			<b>12</b>	
10.01.22		<i>Тема 4.1. Музыкально – ритмическое</i>	2	

14.01.22		<i>воспитание</i>		
17.01.22		<i>Тема 4.2. Пространственная ориентация</i>	3	
21.01.22				
24.01.22				
28.01.22		<i>Тема 4.3. Учимся танцевать</i>	7	
31.01.22				
04.02.22				
07.02.22				
11.02.22				
14.02.22				
18.02.22				
<b>Раздел №5. «Фитбол»</b>			<b>4</b>	
21.02.22		<i>Тема 5.1. Мой веселый звонкий мяч...</i>	4	
25.02.22				
28.02.22				
04.03.22				
<b>Раздел №6. «Маленькие йоги»</b>			<b>8</b>	
11.03.22		<i>Тема 6.1. Йога» - что это такое?</i>	2	
14.03.22				
18.03.22		<i>Тема 6.2. Комплексная растяжка</i>	4	
21.03.22				
25.03.22				
28.03.22				
01.04.22		<i>Тема 6.3. Расслабление</i>	2	
04.04.22				
<b>Раздел №7. «Подвижные игры»</b>			<b>8</b>	
08.04.22		<i>Тема 7.1. Давайте поиграем</i>	3	
11.04.22				
15.04.22				
18.04.22		<i>Тема 7.2. Игры в одном, двух и нескольких кругах</i>	3	
22.04.22				
25.04.22				
29.04.22		<i>Тема 7.3. Эстафеты</i>	2	
06.05.22				
<b>Итоговое занятие</b>			<b>1</b>	
13.05.22			1	
<b>Учебно-массовые мероприятия</b>			<b>2</b>	
16.05.22			<b>1</b>	
20.05.22			<b>1</b>	
<b>Итого</b>			<b>64</b>	