

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № ____1__

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 70 - ОД от «31» августа 2023г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ

Ясинская Е.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
календарно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы физической культуры»
Год обучения 1

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируемая	фактическая			
Раздел №1. «Основы дыхательной гимнастики»			5	
Вводное занятие				
		Тема 1.1. Правильное дыхание	2	
		Тема 1.2. Жизнь без простуд	3	
Раздел №2. «Учимся управлять своим телом»			4	
		Тема 2.1. Развитие координации движений	2	
		Тема 2.2. Наше равновесие	2	
Раздел №3. «Тренируем тело, укрепляем дух»			23	
		Тема 3.1 Разминка	2	
		Тема 3.2 Укрепление верхнего пояса тела	5	
		Тема 3.3 Укрепление нижнего пояса тела	5	
		Тема 3.4 Красивая осанка	4	
		Тема 3.5. Что такое внимание?	2	
		Тема 3.6 Развиваем свою фантазию!	2	

Раздел №4. «С музыкой и ритмом»			12	
		Тема 4.1. Музыкально – ритмическое воспитание	2	
		Тема 4.2. Пространственная ориентация	3	
		Тема 4.3. Учимся танцевать	7	
Раздел №5. «Фитбол»			4	
		Тема 5.1. Мой веселый звонкий мяч...	4	
Раздел №6. «Маленькие йоги»			8	
		Тема 6.1. Йога» - что это такое?	2	
		Тема 6.2. Комплексная растяжка	4	
		Тема 6.3. Расслабление	2	
Раздел №7. «Подвижные игры»			8	
		Тема 7.1. Давайте поиграем	3	
		Тема 7.2. Игры в одном, двух и нескольких кругах	3	
		Тема 7.3. Эстафеты	2	
Итоговое занятие			1	
			1	
Учебно-массовые мероприятия			2	
			1	
			1	
Итого			64	