

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 57b2ca29ad01fd02c10ab74eb8d6f7dc
Сертификат: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 01.08.2024г. по 25.10.2024г.

Приложение к ДОП
«ОФП»
МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002
УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 10.09.2024 № 247

Рабочая программа
«Общая физическая подготовка»
на 2024-2025 учебный год

Автор программы:
Богданова А.И., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

Усть-Илимск-2024

Пояснительная записка

Образовательные технологии: информационно-коммуникационные, игровая, диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

- а) материально-техническое - актовый зал, ноутбук, колонки, спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические коврики).
 б) учебно-методическое – дидактический материал, электронные образовательные ресурсы, учебно-методическая литература:

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2020. – 304 с.
3. Бережная Л.И., Диканова Е.Г. Физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2019. - 96 с.
4. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Карточка подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
6. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021. – 224 с.
7. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 160 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
9. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования. Монография. – М.: Советский спорт, 2022. – 273 с.
10. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2022 г. – 175 с.

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
1	1АН	70	2	2	1 час (45 мин)	15-20
1	1БН	72	2	2	1 час (45 мин)	15-20
1	1ВН	71	2	2	1 час (45 мин)	15-20
1	1ГН	71	2	2	1 час (45 мин)	15-20

Календарный учебный план

Год обучения	Название объединения	Количество учебных недель в учебном году	Учебный период		Продолжительность каникул	
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания
1	1АН	37	02.09.2024	29.12.2024	30.12.2024	08.01.2025
1	1БН		09.01.2025	25.05.2025	-	-
1	1ГН					
1	1ДН					

**Календарно-тематическое планирование
1АН (понедельник, четверг)**

№ п/п	Название тем занятий	Кол- во часов	В том числе		Объе-е	Примерная дата про- ведения	Фактическая дата прове- дения	Виды деятельно- сти уча- щихся
			Теория	Прак- тика				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	1	1	-	1АН	02.09		Игры на знакомство учащихся. Правила охраны труда. Ор- ганизаци- онные во- просы.
2	Входная атте- стация	1	-	1	1АН	05.09		Музыкаль- ные игры.
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АН	09.09		Изучение строевые упражне- ния, основ- ные строе- вые коман- ды.
4	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АН	12.09		Изучение расчет на месте в ше- ренге и ко- лонне, по- вороты на месте.
5	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АН	16.09		Изучение ходьба, размыка- ние, смы- кание.
6	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АН	19.09		Изучение перестрое- ние из ше- ренги в ко- лонну, фи- гурная марширов- ка.
7	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1АН	23.09		Изучение упра-я в ходьбе с соблюде- нием пра- вильной осанки; на носках, пятках.
8	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1АН	26.09		Изучение наружном и внутреннем

								крае стопы; с перекатом с пятки на носок.
9	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1АН	30.09		Изучение с высоким поднима- нием бедра; в полупри- седе; соче- тание ходь- бы с дыха- нием.
10	Упражнения в беге	1	-	1	1АН	03.10		Изучение упраж-я в беге на ме- сте и в пе- редвиже- нии; на носках; с высоким поднима- нием бедра; с захлестом голени.
11	Упражнения в беге	1	-	1	1АН	07.10		Изучение боком при- ставным и скрестным шагом; спиной вперед.
12	Упражнения в беге	1	-	1	1АН	10.10		Изучение с различны- ми движе- ниями рук; с подско- ками; с из- менением темпа.
13	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	14.10		Изучение различные виды ходь- бы и бега.
14	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1АН	17.10		Изучение пробегание под вра- щающейся скакалкой по одному, по двое
15	Подвижные игры	1	-	1	1АН	21.10		«Быстро стройся», «Вызов но- меров», «Слушай

								сигнал».
16	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	24.10		Повторение различные виды ходьбы и бега.
17	Подвижные игры	1	-	1	1АН	28.10		«Верево- чные кару- сели», «След- цепочка», «Ногой из круга».
18	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	31.10		Изучение ходьба и бег с высо- ким под- ниманием бедра.
19	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1АН	07.11		Изучение промежу- точные прыжки на обеих но- гах, на од- ной пооче- редно,
20	Подвижные игры	1	-	1	1АН	11.11		«Палка под ногами и над голо- вой».
21	Подвижные игры	1	-	1	1АН	14.11		«Руки со- седа», «Под хлопки», «Перетяги- вание кана- та».
22	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	18.11		Повторение ходьба и бег с высо- ким под- ниманием бедра.
23	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1АН	21.11		Изучение вращая скакалку вперед, назад, сбо- ку.
24	Подвижные игры	1	-	1	1АН	25.11		«Отме- рялы», «Наматы- вание шпа- гата».
25	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	28.11		Изучение легкий бег на носках.

26	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1АН	02.12		Изучение сочетание промежуточных и простых прыжков; продвижение вперед прыжками.
27	Подвижные игры	1	-	1	1АН	05.12		«Поиски спрятанного предмета».
28	Упражнения с предметами	1	-	1	1АН	09.12		Повторение изученного материала.
29	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	12.12		Повторение легкий бег на носках.
30	Упражнения с предметами	1	-	1	1АН	16.12		Изучение с гимнастической палкой.
31	Подвижные игры	1	-	1	1АН	19.12		«Обменяйся флажками».
32	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	23.12		Изучение бег с высоким подниманием бедра.
33	Промежуточная аттестация	1	-	1	1АН	26.12		Повторение изучение материала.
34	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	09.01		Изучение прыжками через мячи, бег с ускорением.
35	Упражнения с предметами (мячами)	1	-	1	1АН	13.01		Изучение перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча
36	Подвижные игры	1	-	1	1АН	16.01		«Займи место».
37	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	20.01		Изучение основные положения рук.
38	Упражнения с предметами (мячами)	1	-	1	1АН	23.01		Изучение мяча, удары о землю, о стену,

								ловля одной и двумя руками.
39	Подвижные игры	1	-	1	1АН	27.01		«Конкурс ловких».
40	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	30.01		Изучение разминки на месте.
41	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1АН	03.02		Изучение смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями.
42	Подвижные игры	1	-	1	1АН	06.02		Эстафеты с ходьбой и бегом.
43	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	10.02		Изучение полуприседы и приседы.
44	Подвижные игры	1	-	1	1АН	13.02		Эстафеты с ходьбой и бегом.
45	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	17.02		Изучение прыжки на месте и с продвижением вперед на обеих ногах.
46	Подвижные игры	1	-	1	1АН	20.02		Эстафета парами.
47	Подвижные игры	1	-	1	1АН	24.02		Эстафета парами.
48	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	27.02		Изучение на одной ноге, поочередно на правой, левой, на обеих ногах.
49	Подвижные игры	1	-	1	1АН	03.03		«Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки».
50	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	06.03		Изучение упражнения на расслабление.
51	Упражнения с	1	-	1	1АН	10.03		Изучение с

	предметами (мячами в па- рах)							ударами об пол, о сте- ну.
52	Упражнения без предметов	1	-	1	1АН	13.03		Повторение изученного материала.
53	Подвижные игры	1	-	1	1АН	17.03		Повторение изученного материала.
54	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1АН	20.03		Повторение изученного материала.
55	Упражнения с предметами	1	-	1	1АН	24.03		Повторение изученного материала.
56	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1АН	27.03		Повторение изученного материала.
57	Упражнения в беге	1	-	1	1АН	31.03		Повторение изученного материала.
58	Подвижные игры	1	-	1	1АН	03.04		Повторение изученного материала.
59	Упражнения с предметами (мячами в па- рах)	1	-	1	1АН	07.04		Повторение изученного материала.
60	Подвижные игры	1	-	1	1АН	10.04		«Тройка», «Море вол- нуется», «Гуси- лебеди».
61	Подвижные игры	1	-	1	1АН	14.04		«Веселые ребята», «Езда на переклад- ных».
62	Подвижные игры с прыж- ками	1	-	1	1АН	17.04		«Достань мяч».
63	Подвижные игры с прыж- ками	1	-	1	1АН	21.04		«Прыжки по кочкам».
64	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1АН	24.04		«Передача мяча», «Ка- тай мяч».
65	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1АН	28.04		«Кто даль- ше?», «Мяч через вере- вочку».
66	Подвижные игры с прыж- ками	1	-	1	1АН	05.05		«Лиса в ку- рятнике».
67	Подвижные игры с мячом и	1	-	1	1АН	12.05		«Попади мячом в

	метанием							цель», «Охотни- ки».
68	Подвижные игры	1	-	1	1АН	15.05		Повторение изученного материала.
69	Аттестация по итогам освое- ния ДОП	1	-	1	1АН	19.05		Проказ вы- ученного материала.
70	Итоговое занятие	1	-	1	1АН	22.05		Викторина.
Всего часов за год		70	1	69	1АН			

**Календарно-тематическое планирование
1БН (вторник, среда)**

№ п/п	Название тем занятий	Кол- во часов	В том числе		Объе-с	Примерная дата про- ведения	Фактическая дата прове- дения	Виды деятельно- сти уча- щихся
			Теория	Прак- тика				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	1	1	-	1БН	03.09		Игры на знакомство учащихся. Правила охраны труда. Ор- ганизаци- онные во- просы.
2	Входная атте- стация	1	-	1	1БН	04.09		Музыкаль- ные игры.
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БН	10.09		Изучение строевые упражне- ния, основ- ные строе- вые коман- ды.
4	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БН	11.09		Изучение расчет на месте в ше- ренге и ко- лонне, по- вороты на месте.
5	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БН	17.09		Изучение ходьба, размыка- ние, смы- кание.
6	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БН	18.09		Изучение перестрое- ние из ше- ренги в ко- лонну, фи- гурная марширов-

								ка.
7	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1БН	24.09		Изучение упра-я в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках.
8	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1БН	25.09		Изучение наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок.
9	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1БН	01.10		Изучение с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.
10	Упражнения в беге	1	-	1	1БН	02.10		Изучение упраж-я в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени.
11	Упражнения в беге	1	-	1	1БН	08.10		Изучение боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед.
12	Упражнения в беге	1	-	1	1БН	09.10		Изучение с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.
13	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	15.10		Изучение различные виды ходь-

								бы и бега.
14	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1БН	16.10		Изучение пробегание под вращающейся скакалкой по одному, по двое
15	Подвижные игры	1	-	1	1БН	22.10		«Быстро стройся», «Вызов номеров», «Слушай сигнал».
16	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	23.10		Повторение различные виды ходьбы и бега.
17	Подвижные игры	1	-	1	1БН	29.10		«Вереvoчные карусели», «След-цепочка», «Ногой из круга».
18	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	30.10		Изучение ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
19	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1БН	05.11		Изучение промежуточные прыжки на обеих ногах, на одной поочередно,
20	Подвижные игры	1	-	1	1БН	06.11		«Палка под ногами и над головой».
21	Подвижные игры	1	-	1	1БН	12.11		«Руки соседа», «Под хлопки», «Перетягивание каната».
22	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	13.11		Повторение ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
23	Упражнения с	1	-	1	1БН	19.11		Изучение

	предметами (скакалкой)							вращая скакалку вперед, назад, сбоку.
24	Подвижные игры	1	-	1	1БН	20.11		«Отмерялы», «Наматывание шпагата».
25	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	26.11		Изучение легкий бег на носках.
26	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1БН	27.11		Изучение сочетание промежуточных и простых прыжков; продвижение вперед прыжками.
27	Подвижные игры	1	-	1	1БН	03.12		«Поиски спрятанного предмета».
28	Упражнения с предметами	1		1	1БН	04.12		Повторение изученного материала.
29	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	10.12		Повторение легкий бег на носках.
30	Упражнения с предметами	1	-	1	1БН	11.12		Изучение с гимнастической палкой.
31	Подвижные игры	1	-	1	1БН	17.12		«Обменяйся флажками».
32	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	18.12		Изучение бег с высоким подниманием бедра.
33	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения без предметов. Подвижные игры	1	-	1	1БН	24.12		Повторение изучение материала.
34	Промежуточная аттестация	1	-	1	1БН	25.12		Повторение изучение материала.
35	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	14.01		Изучение прыжками через мячи,

								бег с ускорением.
36	Упражнения с предметами (мячами)	1	-	1	1БН	15.01		Изучение перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча
37	Подвижные игры	1	-	1	1БН	21.01		«Займи место».
38	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	22.01		Изучение основные положения рук.
39	Упражнения с предметами (мячами)	1	-	1	1БН	28.01		Изучение мяча, удары о землю, о стену, ловля одной и двумя руками.
40	Подвижные игры	1	-	1	1БН	29.01		«Конкурс ловких».
41	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	04.02		Изучение разминки на месте.
42	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1БН	05.02		Изучение смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями.
43	Подвижные игры	1	-	1	1БН	11.02		Эстафеты с ходьбой и бегом.
44	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	12.02		Изучение полуприседы и приседы.
45	Подвижные игры	1	-	1	1БН	18.02		Эстафеты с ходьбой и бегом.
46	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	19.02		Изучение прыжки на месте и с продвижением вперед на обеих ногах.
47	Подвижные игры	1	-	1	1БН	25.02		Эстафета парами.
48	Подвижные	1	-	1	1БН	26.02		Эстафета

	игры							парами.
49	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	04.03		Изучение на одной ноге, по-очередно на правой, левой, на обеих ногах.
50	Подвижные игры	1	-	1	1БН	05.03		«Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки».
51	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	11.03		Изучение упражнения на расслабление.
52	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1БН	12.03		Изучение с ударами об пол, о стену.
53	Упражнения без предметов	1	-	1	1БН	18.03		Повторение изученного материала.
54	Подвижные игры	1	-	1	1БН	19.03		Повторение изученного материала.
55	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1БН	25.03		Повторение изученного материала.
56	Упражнения с предметами	1	-	1	1БН	26.03		Повторение изученного материала.
57	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1БН	01.04		Повторение изученного материала.
58	Упражнения в беге	1	-	1	1БН	02.04		Повторение изученного материала.
59	Подвижные игры	1	-	1	1БН	08.04		Повторение изученного материала.
60	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1БН	09.04		Повторение изученного материала.
61	Подвижные игры	1	-	1	1БН	15.04		«Тройка», «Море волнуется», «Гуси-лебеди».
62	Подвижные игры	1	-	1	1БН	16.04		«Веселые ребята», «Езда на переклад-

								ных».
63	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1БН	22.04		«Достань мяч».
64	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1БН	23.04		«Прыжки по кочкам».
65	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1БН	29.04		«Передача мяча», «Катай мяч».
66	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1БН	30.04		«Кто дальше?», «Мяч через веревочку».
67	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1БН	06.05		«Лиса в курятнике».
68	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1БН	07.05		«Попади мячом в цель», «Охотники».
69	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1БН	13.05		Повторение изученного материала.
70	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1БН	14.05		Повторение изученного материала.
71	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1БН	20.05		Проказ выученного материала.
72	Итоговое занятие	1	-	1	1БН	21.05		Викторина.
Всего часов за год		72	1	71	1БН			

**Календарно-тематическое планирование
1БН (понедельник, пятница)**

№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объе-с	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	1	1	-	1БН	02.09		Игры на знакомство учащихся. Правила охраны труда. Организационные вопросы.
2	Входная аттестация	1	-	1	1БН	06.09		Музыкальные игры.
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БН	09.09		Изучение строевые упражне-

								ния, основные строевые команды.
4	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ВН	13.09		Изучение расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте.
5	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ВН	16.09		Изучение ходьба, размыкание, смыкание.
6	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ВН	20.09		Изучение перестроение из шеренги в колонну, фигурная маршировка.
7	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ВН	23.09		Изучение упраж-я в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках.
8	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ВН	27.09		Изучение наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок.
9	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ВН	30.09		Изучение с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.
10	Упражнения в беге	1	-	1	1ВН	04.10		Изучение упраж-я в беге на месте и в передвижении; на носках; с

								высоким подниманием бедра; с захлестом голени.
11	Упражнения в беге	1	-	1	1ВН	07.10		Изучение боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед.
12	Упражнения в беге	1	-	1	1ВН	11.10		Изучение с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.
13	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	14.10		Изучение различные виды ходьбы и бега.
14	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1ВН	18.10		Изучение пробегание под вращающейся скакалкой по одному, по двое
15	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	21.10		«Быстро стройся», «Вызов номеров», «Слушай сигнал».
16	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	25.10		Повторение различные виды ходьбы и бега.
17	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	28.10		«Вереvoчные карусели», «След-цепочка», «Ногой из круга».
18	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	01.11		Изучение ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
19	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВН	08.11		Изучение промежу-

	(скакалкой)							точные прыжки на обеих ногах, на одной поочередно,
20	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	11.11		«Палка под ногами и над головой».
21	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	15.11		«Руки соседа», «Под хлопки», «Перетягивание каната».
22	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	18.11		Повторение ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
23	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1ВН	22.11		Изучение вращения скакалку вперед, назад, сбоку.
24	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	25.11		«Отмерялы», «Наматывание шпагата».
25	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	29.11		Изучение легкий бег на носках.
26	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1ВН	02.12		Изучение сочетание промежуточных и простых прыжков; продвижение вперед прыжками.
27	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	06.12		«Поиски спрятанного предмета».
28	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВН	09.12		Повторение изученного материала.
29	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	13.12		Повторение легкий бег на носках.
30	Упражнения с	1	-	1	1ВН	16.12		Изучение с

	предметами							гимнастической палкой.
31	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	20.12		«Обменяйся флажками».
32	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения без предметов. Подвижные игры	1	-	1	1ВН	23.12		Повторение изучение материала.
33	Промежуточная аттестация	1	-	1	1ВН	27.12		Повторение изучение материала.
34	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	10.01		Изучение прыжками через мячи, бег с ускорением.
35	Упражнения с предметами (мячами)	1	-	1	1ВН	13.01		Изучение перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча
36	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	17.01		«Займи место».
37	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	20.01		Изучение основные положения рук.
38	Упражнения с предметами (мячами)	1	-	1	1ВН	24.01		Изучение мяча, удары о землю, о стену, ловля одной и двумя руками.
39	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	27.01		«Конкурс ловких».
40	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	31.01		Изучение разминки на месте.
41	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1ВН	03.02		Изучение смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями.
42	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	07.02		Эстафеты с ходьбой и

								бегом.
43	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	10.02		Изучение полуприседы и приседы.
44	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	14.02		Эстафеты с ходьбой и бегом.
45	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	17.02		Изучение прыжки на месте и с продвижением вперед на обеих ногах.
46	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	21.02		Эстафета парами.
47	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	24.02		Эстафета парами.
48	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	28.02		Изучение на одной ноге, поочередно на правой, левой, на обеих ногах.
49	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	03.03		«Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки».
50	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	07.03		Изучение упражнения на расслабление.
51	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1ВН	10.03		Изучение с ударами об пол, о стену.
52	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВН	14.03		Повторение изученного материала.
53	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	17.03		Повторение изученного материала.
54	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ВН	21.03		Повторение изученного материала.
55	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВН	24.03		Повторение изученного материала.
56	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ВН	28.03		Повторение изученного материала.
57	Упражнения в	1	-	1	1ВН	31.03		Повторение

	беge							изученного материала.
58	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	04.04		Повторение изученного материала.
59	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1ВН	07.04		Повторение изученного материала.
60	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	11.04		«Тройка», «Море волнуется», «Гуси-лебеди».
61	Подвижные игры	1	-	1	1ВН	14.04		«Веселые ребята», «Езда на перекладных».
62	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1ВН	18.04		«Достань мяч».
63	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1ВН	21.04		«Прыжки по кочкам».
64	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1ВН	25.04		«Передача мяча», «Катать мяч».
65	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1ВН	28.04		«Кто дальше?», «Мяч через веревочку».
66	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1ВН	02.05		«Лиса в курятнике».
67	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1ВН	05.05		«Попади мячом в цель», «Охотники».
68	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1ВН	12.05		Повторение изученного материала.
69	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1ВН	16.05		Повторение изученного материала.
70	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1ВН	19.05		Проказ выученного материала.
71	Итоговое занятие	1	-	1	1ВН	23.05		Викторина.
Всего часов за год		71	1	70	1ВН			

**Календарно-тематическое планирование
1ГН (четверг, пятница)**

№ п/п	Название тем занятий	Кол- во часов	В том числе		Объе-е	Примерная дата про- ведения	Фактическая дата прове- дения	Виды деятельно- сти уча- щихся
			Теория	Прак- тика				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	1	1	-	1ГН	05.09		Игры на знакомство учащихся. Правила охраны труда. Ор- ганизаци- онные во- просы.
2	Входная атте- стация	1	-	1	1ГН	06.09		Музыкаль- ные игры.
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ГН	12.09		Изучение строевые упражне- ния, основ- ные строе- вые коман- ды.
4	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ГН	13.09		Изучение расчет на месте в ше- ренге и ко- лонне, по- вороты на месте.
5	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ГН	19.09		Изучение ходьба, размыка- ние, смы- кание.
6	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ГН	20.09		Изучение перестрое- ние из ше- ренги в ко- лонну, фи- гурная марширов- ка.
7	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ГН	26.09		Изучение упра-я в ходьбе с соблюде- нием пра- вильной осанки; на носках, пятках.
8	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ГН	27.09		Изучение наружном и внутреннем

								крае стопы; с перекатом с пятки на носок.
9	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ГН	03.10		Изучение с высоким поднима- нием бедра; в полупри- седе; соче- тание ходь- бы с дыха- нием.
10	Упражнения в беге	1	-	1	1ГН	04.10		Изучение упраж-я в беге на ме- сте и в пе- редвиже- нии; на носках; с высоким поднима- нием бедра; с захлестом голени.
11	Упражнения в беге	1	-	1	1ГН	10.10		Изучение боком при- ставным и скрестным шагом; спиной вперед.
12	Упражнения в беге	1	-	1	1ГН	11.10		Изучение с различны- ми движе- ниями рук; с подско- ками; с из- менением темпа.
13	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	17.10		Изучение различные виды ходь- бы и бега.
14	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1ГН	18.10		Изучение пробегание под вра- щающейся скакалкой по одному, по двое
15	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	24.10		«Быстро стройся», «Вызов но- меров», «Слушай

								сигнал».
16	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	25.10		Повторение различные виды ходьбы и бега.
17	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	31.10		«Верево- чные кару- сели», «След- цепочка», «Ногой из круга».
18	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	01.11		Изучение ходьба и бег с высо- ким под- ниманием бедра.
19	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1ГН	07.11		Изучение промежу- точные прыжки на обеих но- гах, на од- ной пооче- редно,
20	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	08.11		«Палка под ногами и над голо- вой».
21	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	14.11		«Руки со- седа», «Под хлопки», «Перетяги- вание кана- та».
22	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	15.11		Повторение ходьба и бег с высо- ким под- ниманием бедра.
23	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1ГН	21.11		Изучение вращая скакалку вперед, назад, сбо- ку.
24	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	22.11		«Отме- рялы», «Наматы- вание шпа- гата».
25	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	28.11		Изучение легкий бег на носках.

26	Упражнения с предметами (скакалкой)	1	-	1	1ГН	29.11		Изучение сочетание промежуточных и простых прыжков; продвижение вперед прыжками.
27	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	05.12		«Поиски спрятанного предмета».
28	Упражнения с предметами	1	-	1	1ГН	06.12		Повторение изученного материала.
29	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	12.12		Повторение легкий бег на носках.
30	Упражнения с предметами	1	-	1	1ГН	13.12		Изучение с гимнастической палкой.
31	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	19.12		«Обменяйся флажками».
32	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	20.12		Изучение бег с высоким подниманием бедра.
33	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения без предметов. Подвижные игры	1	-	1	1ГН	26.12		Повторение изучение материала.
34	Промежуточная аттестация	1	-	1	1ГН	27.12		Повторение изучение материала.
35	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	09.01		Изучение прыжками через мячи, бег с ускорением.
36	Упражнения с предметами (мячами)	1	-	1	1ГН	10.01		Изучение перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча
37	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	16.01		«Займи место».
38	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	17.01		Изучение основные

								положения рук.
39	Упражнения с предметами (мячами)	1	-	1	1ГН	23.01		Изучение мяча, удары о землю, о стену, ловля одной и двумя руками.
40	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	24.01		«Конкурс ловких».
41	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	30.01		Изучение разминки на месте.
42	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1ГН	31.01		Изучение смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями.
43	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	06.02		Эстафеты с ходьбой и бегом.
44	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	07.02		Изучение полуприседы и приседы.
45	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	13.02		Эстафеты с ходьбой и бегом.
46	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	14.02		Изучение прыжки на месте и с продвижением вперед на обеих ногах.
47	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	20.02		Эстафета парами.
48	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	21.02		Эстафета парами.
49	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	27.02		Изучение на одной ноге, поочередно на правой, левой, на обеих ногах.
50	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	28.02		«Кошки-мышки», «Пятнашки».

								елочки».
51	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	06.03		Изучение упражнения на расслабление.
52	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1ГН	07.03		Изучение с ударами об пол, о стену.
53	Упражнения без предметов	1	-	1	1ГН	13.03		Повторение изученного материала.
54	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	14.03		Повторение изученного материала.
55	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ГН	20.03		Повторение изученного материала.
56	Упражнения с предметами	1	-	1	1ГН	21.03		Повторение изученного материала.
57	Упражнения в ходьбе	1	-	1	1ГН	27.03		Повторение изученного материала.
58	Упражнения в беге	1	-	1	1ГН	28.03		Повторение изученного материала.
59	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	03.04		Повторение изученного материала.
60	Упражнения с предметами (мячами в парах)	1	-	1	1ГН	04.04		Повторение изученного материала.
61	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	10.04		«Тройка», «Море волнуется», «Гуси-лебеди».
62	Подвижные игры	1	-	1	1ГН	11.04		«Веселые ребята», «Езда на перекладных».
63	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1ГН	17.04		«Достань мяч».
64	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1ГН	18.04		«Прыжки по кочкам».
65	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1ГН	24.04		«Передача мяча», «Катать мяч».
66	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1ГН	25.04		«Кто дальше?», «Мяч через вер-

								вочку».
67	Подвижные игры с прыжками	1	-	1	1ГН	02.05		«Лиса в курятнике».
68	Подвижные игры с мячом и метанием	1	-	1	1ГН	15.05		«Попади мячом в цель», «Охотники».
69	Музыкально-ритмические игры	1	-	1	1ГН	16.05		Изучение нового материала.
70	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1ГН	22.05		Проказ выученного материала.
71	Итоговое занятие	1	-	1	1ГН	23.05		Викторина.
Всего часов за год		71	1	70	1ГН			