

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
«Общая физическая подготовка»,
приказ МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 23.09.2024 № 260

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

Автор программы:
Скурковин М.М., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Образовательные технологии: учебно-тренировочный цикл, игровая, соревновательная, диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое:

помещение: спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; оборудование и спортивный инвентарь: скакалки - 5 шт., набивной мяч весом 1 кг - 1 шт., мяч волейбольный - 6 шт., секундомер, медицинская аптечка; рулетка (1 шт.), насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 1 шт., скамейка гимнастическая – 2 шт.

б) учебно-методическое: методические сборники, пособия, электронные образовательные ресурсы, учебно-методическая литература:

1. Баршай В.М. Подвижные игры. Учебное пособие. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.
2. Бережная Л.И., Диканова Е.Г. Физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. - 96 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 214 с.
4. Гэллуэй У. Теннис. Психология успешной игры. – М.: Олимп Бизнес, 2019. – 208 с.
5. Кисилев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – М.: Учитель, 2021. – 280 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры. Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. – М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
8. Федорова Н.И. Физическая культура. 1-4 классы. Подвижные игры. ФГОС. – М.: Экзамен, 2019. – 48 с.
9. Федорова Н.И. Физическая культура. 5-8 классы. Подвижные игры. ФГОС. – М.: Экзамен, 2020. – 64 с.
10. <https://bigenc.ru/sport/text/5552711> (дата просмотренной ссылки - 25.08.2024)
11. <https://www.fizkulturaissport.ru/> (дата просмотренной ссылки - 25.08.2024)

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
1	1АО	71	2	2	1ч (45 мин)	15-20
1	1БО	72				
1	1ВО	72				

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	1АО	37	02.09.2024	29.12.2024	30.12.2024	08.01.2025
1	1БО		09.01.2025	25.05.2025		
1	1ВО					

Календарно-тематическое планирование

Год обучения - 1								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объе- -е	Примерная дата про- ведения	Фактиче- ская дата проведене- ния	Виды деятельности учащихся
			Тео- рия	Прак- тика				
1	Вводное занятие. ОТ и АТБ	1	-	1	1АО	02.09		Игры на знакомство уча- щихся в объединении
2	Входная аттеста- ция	1	-	1	1АО	06.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	09.09		Строевые упражнения, основные строевые ко- манды
4	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	13.09		Различные виды ходьбы и бега: со сменой положе- ния рук
5	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	16.09		Пробегание под вращаю- щейся скакалкой по од- ному
6	Подвижные игры	1	-	1	1АО	20.09		Игры «Быстро стройся», «Вызов номеров»
7	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	23.09		Расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте
8	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	27.09		Различные виды ходьбы и бега на носках, с подсче- том
9	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	30.09		Пробегание под вращаю- щейся скакалкой по двое
10	Подвижные игры	1	-	1	1АО	04.10		Игры «Слушай сигнал», «Веревочные карусели»,
11	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	07.10		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
12	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	11.10		Различные виды ходьбы и бега: с изменением направления
13	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	14.10		Промежуточные прыжки на обеих ногах
14	Подвижные игры	1	-	1	1АО	18.10		Игры «След-цепочка», «Ногой из круга»
15	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	21.10		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
16	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	25.10		Различные виды ходьбы и бега: со сменой темпа
17	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	28.10		Со скакалкой: промежу- точные прыжки на одной ноге поочередно, вращая скакалку вперед, назад
18	Подвижные игры	1	-	1	1АО	01.11		Игры «Руки соседа», «Под хлопки»
19	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	08.11		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем

								крае стопы
20	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	11.11		Различные виды ходьбы и бега: с сохранением заданного интервала, в определенном ритме
21	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	15.11		Сочетание промежуточных и простых прыжков
22	Подвижные игры	1	-	1	1АО	18.11		Игры «Поиски спрятанного предмета», «Займи место»
23	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	22.11		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
24	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	25.11		Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра
25	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	29.11		Со скакалкой: продвижение вперед прыжками
26	Подвижные игры	1	-	1	1АО	02.12		Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки»
27	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	06.12		Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок
28	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	09.12		Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением
29	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	13.12		Со скакалкой: прыжки в различном темпе
30	Подвижные игры	1	-	1	1АО	16.12		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
31	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	20.12		Упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра; в полуприседе
32	Упражнения без предметов. Промежуточная аттестация	1	-	1	1АО	23.12		Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад. Выполнение нормативов
33	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	27.12		С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о стену
34	Подвижные игры	1	-	1	1АО	10.01.25		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Гуси-лебеди», «Веселые ребята»
35	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	13.01		Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках
36	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	17.01		Быстрые и медленные движения прямыми рука-

								ми из положений руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, вправо, влево, на пояс, за голову, за спину, перед грудью
37	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	20.01		С мячами: перебрасывание, перекачивание, подбрасывание мяча, удары о стену
38	Подвижные игры	1	-	1	1АО	24.01		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Езда на перекладных», «Срочное донесение»
39	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	27.01		Упражнения в беге с высоким подниманием бедра
40	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	31.01		Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременно, попеременно, последовательно
41	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	03.02		С мячами: подбрасывание мяча, удары о стену, ловля одной и двумя руками
42	Подвижные игры	1	-	1	1АО	07.02		Игра с прыжками «Достань мяч»
43	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	10.02		Упражнения в беге с захлестом голени
44	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	14.02		Наклоны, повороты, вращения головы, наклоны туловища вперед и назад, повороты, круговые движения
45	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	17.02		С мячами: удары о стену, ловля одной и двумя руками
46	Подвижные игры	1	-	1	1АО	21.02		Игра с прыжками «Прыжки по кочкам»
47	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	24.02		Упражнения в беге боком приставным и скрестным шагом
48	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	28.02		Быстрые и замедленные наклоны и выпрямления из положения стоя ноги врозь, на коленях, из седа, положения лежа, с различным положением рук, головы
49	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	03.03		Удары мячом о стену, ловля одной и двумя руками
50	Подвижные игры	1	-	1	1АО	07.03		Игра с прыжками: «Лиса в курятнике»
51	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	10.03		Упражнения в беге спиной вперед; с различными движениями рук
52	Упражнения без	1	-	1	1АО	14.03		Поднимание и опускание

	предметов							прямых и согнутых ног вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя, лежа
53	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	17.03		Игра с мячами в парах: смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, с ударами об пол, о стену.
54	Подвижные игры	1	-	1	1АО	21.03		Игра с мячом и метанием «Передача мяча»
55	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1АО	24.03		Упражнения в беге с подскоками; с изменением темпа
56	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	28.03		Полуприседы и приседы. Выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением
57	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	31.03		С мячами: в парах: смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, с ударами об пол, о стену
58	Подвижные игры	1	-	1	1АО	04.04		Игра с мячом и метанием «Катай мяч»
59	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	07.04		Упражнения на расслабление: различные исходные положения (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные; локальные и общие; упражнения с партнером
60	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	11.04		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
61	Подвижные игры	1	-	1	1АО	14.04		Игра с мячом и метанием «Кто дальше?»
62	Упражнения без предметов	1	-	1	1АО	18.04		Самоконтроль и психорегуляция: по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные)
63	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	21.04		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
64	Подвижные игры	1	-	1	1АО	25.04		Игра с мячом и метанием «Мяч через веревочку»
65	Упражнения с	1	-	1	1АО	28.04		Бросок набивного мяча

	предметами							весом 1 кг из-за головы двумя руками из упора стоя
66	Подвижные игры	1	-	1	1АО	02.05		Игра с мячом и метанием: «Попади мячом в цель»
67	Упражнения с предметами.	1	-	1	1АО	05.05		Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из упора сид ноги врозь.
68	Подвижные игры	1	-	1	1АО	12.05		Игра с мячом и метанием «Катай мяч»
69	Упражнения с предметами	1	-	1	1АО	16.05		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
70	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1АО	19.05		Выполнение нормативов
71	Итоговое занятие	1	-	1	1АО	23.05		Командные эстафеты
Всего часов за год		71	-	71	1АО			

Год обучения - 1								
№ п/п	Название тем занятий	Кол- во ча- сов	В том чис- ле		Объе- -е	Примерная дата про- ведения	Фактиче- ская дата проведе- ния	Виды деятельности учащихся
			Тео- рия	Прак- тика				
1	Вводное занятие. ОТ и АТБ	1	-	1	1БО	03.09		Игры на знакомство уча- щихся в объединении
2	Входная аттеста- ция	1	-	1	1БО	04.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	10.09		Строевые упражнения, основные строевые ко- манды
4	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	11.09		Различные виды ходьбы и бега: со сменой положе- ния рук
5	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	17.09		Пробегание под вращаю- щейся скакалкой по од- ному
6	Подвижные игры	1	-	1	1БО	18.09		Игры «Быстро стройся», «Вызов номеров»
7	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	24.09		Расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте
8	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	25.09		Различные виды ходьбы и бега на носках, с подсче- том
9	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	01.10		Пробегание под вращаю- щейся скакалкой по двое
10	Подвижные игры	1	-	1	1БО	02.10		Игры «Слушай сигнал», «Веревочные карусели»,
11	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	08.10		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
12	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	09.10		Различные виды ходьбы и бега: с изменением направления
13	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	15.10		Промежуточные прыжки на обеих ногах
14	Подвижные игры	1	-	1	1БО	16.10		Игры «След-цепочка», «Ногой из круга»
15	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	22.10		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
16	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	23.10		Различные виды ходьбы и бега: со сменой темпа
17	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	29.10		Со скакалкой: промежу- точные прыжки на одной ноге поочередно, вращая скакалку вперед, назад
18	Подвижные игры	1	-	1	1БО	30.11		Игры «Руки соседа», «Под хлопки»
19	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	05.11		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
20	Упражнения без	1	-	1	1БО	06.11		Различные виды ходьбы и

	предметов							бега: с сохранением заданного интервала, в определенном ритме
21	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	12.11		Сочетание промежуточных и простых прыжков
22	Подвижные игры	1	-	1	1БО	13.11		Игры «Поиски спрятанного предмета», «Займи место»
23	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	19.11		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
24	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	20.11		Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра
25	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	26.11		Со скакалкой: продвижение вперед прыжками
26	Подвижные игры	1	-	1	1БО	27.11		Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки»
27	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	03.12		Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок
28	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	04.12		Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением
29	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	10.12		Со скакалкой: прыжки в различном темпе
30	Подвижные игры	1	-	1	1БО	11.12		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
31	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	17.12		Упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра; в полуприседе
32	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	18.12		Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад
33	Упражнения с предметами. Промежуточная аттестация	1	-	1	1БО	24.12		С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о стену. Выполнение нормативов
34	Подвижные игры	1	-	1	1БО	25.12		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Гуси-лебеди», «Веселые ребята»
35	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	14.01.25		Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках
36	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	15.01		Быстрые и медленные движения прямыми руками из положений руки вниз, в стороны, вперед,

								назад, вверх, вправо, влево, на пояс, за голову, за спину, перед грудью
37	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	21.01		С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о стену
38	Подвижные игры	1	-	1	1БО	22.01		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Езда на перекладных», «Срочное донесение»
39	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	28.01		Упражнения в беге с высоким подниманием бедра
40	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	29.01		Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременно, попеременно, последовательно
41	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	04.02		С мячами: подбрасывание мяча, удары о стену, ловля одной и двумя руками
42	Подвижные игры	1	-	1	1БО	05.02		Игра с прыжками «Достань мяч»
43	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	11.02		Упражнения в беге с захлестом голени
44	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	12.02		Наклоны, повороты, вращения головы, наклоны туловища вперед и назад, повороты, круговые движения
45	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	18.02		С мячами: удары о стену, ловля одной и двумя руками
46	Подвижные игры	1	-	1	1БО	19.02		Игра с прыжками «Прыжки по кочкам»
47	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	25.02		Упражнения в беге боком приставным и скрестным шагом
48	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	26.02		Быстрые и замедленные наклоны и выпрямления из положения стоя ноги врозь, на коленях, из седа, положения лежа, с различным положением рук, головы
49	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	04.03		Удары мячом о стену, ловля одной и двумя руками
50	Подвижные игры	1	-	1	1БО	05.03		Игра с прыжками: «Лиса в курятнике»
51	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	11.03		Упражнения в беге спиной вперед; с различными движениями рук
52	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	12.03		Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вперед, назад, в стороны

								из положения стоя, сидя, лежа
53	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	18.03		Игра с мячами в парах: смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, с ударами об пол, о стену.
54	Подвижные игры	1	-	1	1БО	19.03		Игра с мячом и метанием «Передача мяча»
55	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1БО	25.03		Упражнения в беге с подскоками; с изменением темпа
56	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	26.03		Полуприседы и приседы. Выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением
57	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	01.04		С мячами: в парах: смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, с ударами об пол, о стену
58	Подвижные игры	1	-	1	1БО	02.04		Игра с мячом и метанием «Катай мяч»
59	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	08.04		Упражнения на расслабление: различные исходные положения (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные; локальные и общие; упражнения с партнером
60	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	09.04		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
61	Подвижные игры	1	-	1	1БО	15.04		Игра с мячом и метанием «Кто дальше?»
62	Упражнения без предметов	1	-	1	1БО	16.04		Самоконтроль и психорегуляция: по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные)
63	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	22.04		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
64	Подвижные игры	1	-	1	1БО	23.04		Игра с мячом и метанием «Мяч через веревочку»
65	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	29.04		Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из упора

								стоя
66	Подвижные игры	1	-	1	1БО	30.04		Игра с мячом и метанием: «Попади мячом в цель»
67	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	06.05		Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из упора сед ноги врозь
68	Подвижные игры	1	-	1	1БО	07.05		Игра с мячом и метанием «Охотники»
69	Упражнения с предметами	1	-	1	1БО	13.05		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
70	Подвижные игры	1	-	1	1БО	14.05		Игра с мячом и метанием «Кто дальше?»
71	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1БО	20.05		Выполнение нормативов
72	Итоговое занятие	1	-	1	1БО	21.05		Командные эстафеты
Всего часов за год		72	-	72	1БО			

Год обучения - 1								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объём	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. ОТ и АТБ	1	-	1	1ВО	07.09		Игры на знакомство учащихся в объединении
2	Входная аттестация	1	-	1	1ВО	08.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ВО	14.09		Строевые упражнения, основные строевые команды
4	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВО	15.09		Различные виды ходьбы и бега: со сменой положения рук
5	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВО	21.09		Пробегание под вращающейся скакалкой по одному
6	Подвижные игры	1	-	1	1ВО	22.09		Игры «Быстро стройся», «Вызов номеров»
7	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ВО	28.09		Расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте
8	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВО	29.09		Различные виды ходьбы и бега на носках, с подсчетом
9	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВО	05.10		Пробегание под вращающейся скакалкой по двое
10	Подвижные игры	1	-	1	1ВО	06.10		Игры «Слушай сигнал», «Веревочные карусели»,
11	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ВО	12.10		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
12	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВО	13.10		Различные виды ходьбы и бега: с изменением направления
13	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВО	19.10		Промежуточные прыжки на обеих ногах
14	Подвижные игры	1	-	1	1ВО	20.10		Игры «След-цепочка», «Ногой из круга»
15	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ВО	26.10		Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну
16	Упражнения без предметов	1	-	1	1ВО	27.10		Различные виды ходьбы и бега: со сменой темпа
17	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВО	02.11		Со скакалкой: промежуточные прыжки на одной ноге поочередно, вращая скакалку вперед, назад
18	Подвижные игры	1	-	1	1ВО	03.11		Игры «Руки соседа», «Под хлопки»
19	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1ВО	09.11		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
20	Упражнения без	1	-	1	1ВО	10.11		Различные виды ходьбы и

	предметов							бега: с сохранением заданного интервала, в определенном ритме
21	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	16.11		Сочетание промежуточных и простых прыжков
22	Подвижные игры	1	-	1	1BO	17.11		Игры «Поиски спрятанного предмета», «Займи место»
23	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	23.11		Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы
24	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	24.11		Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра
25	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	30.11		Со скакалкой: продвижение вперед прыжками
26	Подвижные игры	1	-	1	1BO	01.12		Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки»
27	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	07.12		Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок
28	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	08.12		Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением
29	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	14.12		Со скакалкой: прыжки в различном темпе
30	Подвижные игры	1	-	1	1BO	15.12		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Тройка», «Море волнуется»
31	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	21.12		Упражнения в ходьбе с высоким подниманием бедра; в полуприседе
32	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	22.12		Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад
33	Упражнения с предметами. Промежуточная аттестация	1	-	1	1BO	28.12		С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о стену. Выполнение нормативов
34	Подвижные игры	1	-	1	1BO	29.12		Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Гуси-лебеди», «Веселые ребята»
35	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	11.01.25		Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках
36	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	12.01		Быстрые и медленные движения прямыми руками из положений руки вниз, в стороны, вперед,

							назад, вверх, вправо, влево, на пояс, за голову, за спину, перед грудью
37	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	18.01	С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о стену
38	Подвижные игры	1	-	1	1BO	19.01	Игры с ходьбой и быстрым передвижением «Езда на перекладных», «Срочное донесение»
39	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	25.01	Упражнения в беге с высоким подниманием бедра
40	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	26.01	Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременно, попеременно, последовательно
41	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	01.02	С мячами: подбрасывание мяча, удары о стену, ловля одной и двумя руками
42	Подвижные игры	1	-	1	1BO	02.02	Игра с прыжками «Достань мяч»
43	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	08.02	Упражнения в беге с захлестом голени
44	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	09.02	Наклоны, повороты, вращения головы, наклоны туловища вперед и назад, повороты, круговые движения
45	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	15.02	С мячами: удары о стену, ловля одной и двумя руками
46	Подвижные игры	1	-	1	1BO	16.02	Игра с прыжками «Прыжки по кочкам»
47	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	22.02	Упражнения в беге боком приставным и скрестным шагом
48	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	01.03	Быстрые и замедленные наклоны и выпрямления из положения стоя ноги врозь, на коленях, из седа, положения лежа, с различным положением рук, головы
49	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	02.03	Удары мячом о стену, ловля одной и двумя руками
50	Подвижные игры	1	-	1	1BO	09.03	Игра с прыжками: «Лиса в курятнике»
51	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	15.03	Упражнения в беге спиной вперед; с различными движениями рук
52	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	16.03	Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вперед, назад, в стороны

								из положения стоя, сидя, лежа
53	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	22.03		Игра с мячами в парах: смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, с ударами об пол, о стену.
54	Подвижные игры	1	-	1	1BO	23.03		Игра с мячом и метанием «Передача мяча»
55	Упражнения в ходьбе и беге	1	-	1	1BO	29.03		Упражнения в беге с подскоками; с изменением темпа
56	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	30.03		Полуприседы и приседы. Выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением
57	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	05.04		С мячами: в парах: смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, с ударами об пол, о стену
58	Подвижные игры	1	-	1	1BO	06.04		Игра с мячом и метанием «Катай мяч»
59	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	12.04		Упражнения на расслабление: различные исходные положения (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные; локальные и общие; упражнения с партнером
60	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	13.04		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
61	Подвижные игры	1	-	1	1BO	19.04		Игра с мячом и метанием «Кто дальше?»
62	Упражнения без предметов	1	-	1	1BO	20.04		Самоконтроль и психорегуляция: по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные)
63	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	26.04		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
64	Подвижные игры	1	-	1	1BO	27.04		Игра с мячом и метанием «Мяч через веревочку»
65	Упражнения с предметами	1	-	1	1BO	03.05		Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из упора

								стоя
66	Подвижные игры	1	-	1	1ВО	04.05		Игра с мячом и метанием: «Попади мячом в цель»
67	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВО	10.05		Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из упора сед ноги врозь
68	Подвижные игры	1	-	1	1ВО	11.05		Игра с мячом и метанием «Охотники»
69	Упражнения с предметами	1	-	1	1ВО	17.05		С мячами: метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м)
70	Подвижные игры	1	-	1	1ВО	18.05		Игра с мячом и метанием «Кто дальше?»
71	Аттестация по итогам освоения ДОП	1	-	1	1ВО	24.05		Выполнение нормативов
72	Итоговое занятие	1	-	1	1ВО	25.05		Командные эстафеты
Всего часов за год		72	-	72	1ВО			