***Календарно-тематическое планирование***

***дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»***

***1 год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П/П | Тема занятия | Кол-во  часов |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. | 1 |
| 2 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 3 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 4 | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | 1 |
| 5 | Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |
| 6 | Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
|  |  |  |
| 7 | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». | 1 |
| 8 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 |
| 9 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 10 | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 11 | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. | 1 |
| 12 | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 13 | Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 |
| 15 | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.  Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. | 1 |
| 16 | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 |
| 17 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». | 1 |
| 18 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». | 1 |
| 19 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 |
| 20 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 |
| 21 | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. | 1 |
| 22 | Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». | 1 |
| 23 | Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга». | 1 |
| 24 | Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи». | 1 |
| 25 | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. | 1 |
| 26 | Беговая эстафеты. | 1 |
| 27 | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 |
| 28 | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 |
| 29 | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. | 1 |
| 30 | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» | 1 |
| 31 | Разучивание народных игр. Игра «Чижик» | 1 |
| 32 | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 33 | Разучивание народных игр. Игра **"Чехарда".** | 1 |