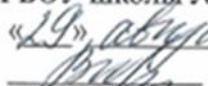


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга**
198411 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 417
«29» августа 2019
 Т.М.Виролайнен

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

"НАРОДНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ"

на 2019-2020 учебный год

Возраст учащихся: 7-12 лет

Год обучения: 2

Разработчик: Волынец Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа второго года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Народные и подвижные игры».

Программа предназначена для детей 7- 12 лет.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Условия реализации программы

Второй год обучения рассчитан на 72 часа за весь учебный год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество учащихся в группе 12 человек. Принимаются в группу все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по здоровью.

Задачи программы второго года обучения

обучающие:

-вооружение детей необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью.

развивающие:

-содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-привитие интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми

воспитательные:

-формирование чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Программа базируется на следующих **принципах:** индивидуальности, доступности, преемственности, результативности обучения.

Планируемые результаты
2 год обучения

Предметные результаты

Должны знать	Должны уметь
<p>Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.</p> <p>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.</p> <p>Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Значение и правила закаливания.</p> <p>Знакомство с историей олимпийского движения.</p> <p>Значение русских народных игр, возможность их применения на свежем воздухе. Их закаливающий и общеукрепляющий эффект.</p> <p>Традиции и обычаи в зависимости от времени года.</p> <p>Знать упрощенные правила игры в баскетбол, историю возникновения.</p>	<p>Легкая атлетика:</p> <p>Пробегать отрезки 15- 30 м, челночный бег, бегать с преодолением незначительных по высоте препятствий (мячи, палки и др.), бегать по слабопересеченной местности до 5 мин (дистанция до 1 км).</p> <p>Играть в лапту по упрощенным правилам.</p> <p>Выполнять удар битой по мячу (использовать в качестве биты ракетки для малого, а затем для большого тенниса, мяч малый, облегченный.).</p> <p>Гимнастика:</p> <p>Выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения в лазании и перелезании.</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения.</p> <p>Имитационные движения птиц, животных, растений при выполнении общеразвивающих упражнений. Элементы народных танцев: танцевальные шаги, впрыска, подскоки, прихлопы, притопы. Элементы народной борьбы: группировка, перекаты в группировке «Качели».</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Выполнять ловлю, броски, передачи и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в движении (используем мячи для мини-баскетбола), стойку игрока. Бросать мяч в цель (обруч, щит, кольцо).</p> <p>Средства народной культуры.</p> <p>Русские народные игры: «На драку собаку», «Попади в хвост», «Пятнашки с мячом».</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «У ребят порядок строгий», «Передал – садись», «Смена сторон», «Вызов номеров», эстафеты с предметами, круговая эстафета, встречная эстафета. Русские народные игры: «Бабки», «Пятнашки с мячом», «Воробы и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод», лапта по упрощенным правилам.</p> <p>Выполнять комплекс нормативов.</p>

Метапредметные результаты

У учащихся разовьются

- умение находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- красивая осанка, умение длительно ее сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий подвижными играми;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Содержание 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 1 час

Теория: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Знакомство с программой второго года обучения - 1 час.

Раздел 2. Легкая атлетика -12 часов

Теория: значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Техника выполнения легкоатлетических упражнений- 2 часа.

Практика: бег на короткие дистанции (15, 30 м, эстафеты). Развитие выносливости (шестиминутный бег, кросс 1 км). Броски мяча в цель (цель горизонтальная, вертикальная). Броски мяча на дальность (с места, из различных исходных положений)- 10 часов.

Раздел 3. Гимнастика- 9 часов

Теория: гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Техника выполнения гимнастических упражнений- 2 часа.

Практика: строевые упражнения (основная стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; размыкание; повороты на месте). Упражнения в лазании и перелезании (лазание по гимнастической стенке и канату, лазание по наклонной скамейке, перелезание через коня, перелезание через горку матов). Акробатика (кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги). Опорный прыжок (прыжок на горку матов)- 7 часов.

Раздел 4. Воспитательные и массовые мероприятия.- 4 часа

Теория: викторина «Спорт, молодость, здоровье»-1 час.

Практика: эстафеты, спортивные конкурсы и соревнования- 3 часа.

Раздел 5. Баскетбол- 8 часов

Теория: история Олимпийского движения; правила игры в баскетбол. Техника выполнения упражнений с баскетбольным мячом- 2 часа.

Практика: ловля мяча (на месте, в движении). Броски мяча (снизу на месте, снизу на месте в щит, эстафеты). Передачи мяча (снизу на месте, эстафеты). Ведение мяча (на месте правой и левой рукой)-6 часов.

Раздел 6. Подвижные игры-14 часов

Теория: правила подвижных игр-4 часа.

Практика: «Чай- чай- выручай», «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Удочка», «Белые медведи», «Стоп!», «Кошечка», «Вытолкни из круга», «Петухи», «Кто дальше», «Зайцы и морковь», «Два мороза»- 10 часов.

Раздел 7. Народные игры- 22 часа

Теория: значение русских народных игр, возможность их применения на свежем воздухе. Правила народных игр- 6 часов.

Практика: «Хоровод», «Филин и пташки», «Горелки», «Пятнашки», «Кот и мышь», «мячик кверху», «Гуси», «Большой мяч», «Растеряхи», «Горелки», «У медведя во бору», «Лапта»- 16 часов.

Раздел 8. Итоговое занятие- 2 часа

Теория: Подведение итогов года, сдача нормативов, тестирование - 2 часа.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 90

от « 29 » августа 2019 г.

Директор ГБОУ школы № 417

М.Б. Трофимова



Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Народные и подвижные игры»

на 2019-2020 учебный год

для 1 группы 2 года обучения

педагога Волинец Елены Владимировны

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов по разделам и темам		
			Всего	Теория	Практика
1	3.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила подвижных игр.	1	1	
2	4.09	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1	1	
3	10.09	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1	0,5	0,5
4	11.09	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1	0,5	0,5
5	17.09	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1	0,5	0,5
6	18.09	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1	0,5	0,5
7	24.09	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1		1
8	25.09	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1		1
9	1.10	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1		1
10	2.10	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1		1
11	8.10	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1		1
12	9.10	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1		1
13	15.10	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1	0,5	0,5
14	16.10	Легкоатлетический кросс 500 м	1		1
15	22.10	Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.	1	1	
16	23.10	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции Подвижные игры: «Бег с мячом», «День и ночь», «Кто лучший?»	1	0,5	0,5

17	29.10	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции Подвижные игры: «Бег с мячом», « День и ночь», «Кто лучший?»	1	0,5	0,5
18	30.10	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции Подвижные игры: «Бег с мячом», « День и ночь», «Кто лучший?»	1		1
19	5.11	Легкая атлетика. Броски мяча в цель Игра «перестрелка»	1	0,5	0,5
20	6.11	Легкая атлетика. Броски мяча в цель Игра «перестрелка»	1		1
21	12.11	Легкая атлетика. Броски мяча в цель Игра «перестрелка»	1		1
22	13.11	Легкая атлетика. Броски мяча в цель Игра «перестрелка»	1		1
23	19.11	Легкая атлетика. Развитие выносливости Игра «Командный бег»	1	0,5	0,5
24	20.11	Легкая атлетика. Развитие выносливости Игра «Командный бег»	1		1
25	26.11	Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Техника выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1	1	
26	27.11	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения в лазании и перелезании Игра «Точно по местам», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»	1	0,5	0,5
27	3.12	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения в лазании и перелезании Игра «Точно по местам», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»	1	0,5	0,5
28	4.12	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения в лазании и перелезании Игра «Точно по местам», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»	1		1
29	10.12	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения в лазании и перелезании Игра «Точно по местам», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»	1		1
30	11.12	Гимнастика. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Быстрые перекаты», «Точный бросок»	1	0,5	0,5
31	17.12	Гимнастика. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Быстрые перекаты», «Точный бросок»	1	0,5	0,5
32	18.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра: «Точный отскок», « Десант»	1	0,5	0,5
33	24.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра: «Точный отскок», « Десант»	1		1
34	25.12	Гимнастика. Эстафеты, конкурсы для мальчиков	1	0,5	0,5
35	31.12	История Олимпийского движения, правила игры в баскетбол	1	1	
36	14.01	Баскетбол. Техника выполнения упражнений с баскетбольным мячом,	1	0,5	0,5

		ловля мяча			
37	15.01	Баскетбол. Ловля мяча, броски мяча	1	0,5	0,5
38	21.01	Баскетбол. Ловля мяча, броски мяча	1		1
39	22.01	Баскетбол. Ловля мяча, броски мяча	1		1
40	28.01	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча	1	0,5	0,5
41	29.01	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча	1		1
42	4.02	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча	1		1
43	5.02	Значение русских народных игр, правила народных игр	1	1	
44	11.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1	0,5	0,5
45	12.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1	0,5	0,5
46	18.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
47	19.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
48	25.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
49	26.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
50	3.03	Эстафеты, конкурсы.	1	0,5	0,5
51	4.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1	0,5	0,5
52	10.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
53	11.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
54	17.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
55	18.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
56	24.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
57	25.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
58	31.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
59	1.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
60	7.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
61	8.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
62	14.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
63	15.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
64	21.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
65	22.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
66	28.04	Легкая атлетика. Развитие выносливости	1	0,5	0,5

		Игра «Командный бег»			
67	29.04	Легкая атлетика. Развитие выносливости Игра «Командный бег»	1		1
68	5.05	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1	0,5	0,5
69	6.05	Подвижные игры «Светофор», «Пустое место», «Выбивало», «Вызов номеров», «Стоп!», «Белые медведи»	1		1
70	12.05	Теоретические вопросы по ЗОЖ, видам спорта и правилам ТБ	1	1	
71	13.05	Ознакомление с диагностическими картами	1	1	
72	19.05	Итоговое занятие. Подведение итогов года	1		1
	ИТОГО		72	20	52