

**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
Виролайн 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: 1

Разработчик: Волынец Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа первого 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

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

Количество учащихся в группе 15 человек. Принимаются в группу все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по здоровью.

Задачи программы первого 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 1 год обучения

Предметные результаты

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. - Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. - Понятие о пульсе. - Краткие исторические сведения о происхождении и развитии каждого вида программного материала, названии и упрощенных правилах игр. - Безопасность на уроках физической культуры. - Средства народной культуры. - Историю возникновения народных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> - Легкая атлетика: Пробегать отрезки 15- 20 м. Бегать в равномерном темпе до 5 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1000 м. Играть в лапту по упрощенным правилам с элементарными тактическими построениями. Ловить, делать передачи, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге, с использованием облегченного мяча. - Гимнастика: Выполнять строевые упражнения., комплекс утренней гимнастики с предметами и без предметов, упражнения в лазании и перелезании, акробатические упражнения. - Баскетбол: Ловить, бросать, передавать баскетбольный мяч индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Выполнять ведения баскетбольного мяча. Играть в подвижные игры :«Кошечка», «Ветерок», «Цветок», «Вытолкни из круга», «Петухи», «Перетягивание в парах «,«Козел», «Удочка», «Кто дальше?», «Два мороза», «Зайцы и морковь». Выполнять комплекс нормативов.

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;

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.

Содержание 1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие - 1 час

Теория: Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Знакомство с программой обучения.

Раздел 2. Легкая атлетика - 12 часов

Теория: значение физических упражнений для здоровья человека. 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: сведения о режиме дня и личной гигиене. 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, перелезание через коня, перелезание через горку матов). Акробатика (группировка, перекувырки в группировке). Опорный прыжок (прыжок на горку матов) - 7 час

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: сведения о развитии баскетбола в России. Техника выполнения упражнений с баскетбольным мячом- 2 часа.

Практика: ловля мяча на месте. Броски мяча (снизу на месте, сверху 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.

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

Раздел 7. Народные игры - 22 часа

Теория: средства народной культуры. История возникновения народных игр. История возникновения русской народной игры « Лапта». 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. Контрольные и итоговое занятие - 2 часа

Теория: подведение итогов года, проверка знаний правил подвижных и народных игр. - 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 1 года обучения

педагога Волынец Елены Владимировны

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения (1 группа)

№ 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	6.09	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	13.09	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	20.09	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	0,5	0,5
8	27.09	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	4.10	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	11.10	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	18.10	Легкоатлетический кросс 500 м	1		1
15	22.10	Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.	1	1	
16	25.10	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры: «Бег с	1		1

		мячом», « День и ночь», «Кто лучший?»			
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	1.11	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	8.11	Легкая атлетика. Броски мяча в цель. Игра «Метание в подвижную цель», «Самый сильный»	1		1
21	12.11	Легкая атлетика. Броски мяча в цель. Игра «Метание в подвижную цель», «Самый сильный»	1		1
22	15.11	Легкая атлетика. Броски мяча в цель. Игра «Метание в подвижную цель», «Самый сильный»	1		1
23	19.11	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Игра «Командный бег»	1		1
24	22.11	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	29.11	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	6.12	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	13.12	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		1
32	20.12	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	27.12	Гимнастика. Эстафеты.	1	0,5	0,5
35	31.12	История Олимпийского движения, правила игры в баскетбол	1	1	
36	10.01	Баскетбол. Техника выполнения упражнений с баскетбольным мячом, ловля мяча	1	0,5	0,5
37	14.01	Баскетбол. Ловля мяча, броски мяча	1	0,5	0,5
38	17.01	Баскетбол. Ловля мяча, броски мяча	1		1
39	21.01	Баскетбол. Ловля мяча, броски мяча	1		1
40	24.01	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча	1	0,5	0,5
41	28.01	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча	1	0,5	0,5
42	31.01	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча	1		1
43	4.02	Значение русских народных игр, правила народных игр	1	1	
44	7.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1	0,5	0,5
45	11.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1	0,5	0,5
46	14.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1	0,5	0,5
47	18.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
48	21.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
49	25.02	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
50	28.02	Эстафеты, конкурсы для девочек	1	0,5	0,5
51	3.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1	0,5	0,5
52	6.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
53	10.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
54	13.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
55	17.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
56	20.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
57	24.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
58	27.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
59	31.03	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
60	3.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
61	7.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
62	10.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
63	14.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1

64	17.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
65	21.04	Народные игры. «Горелки», «Гуси», «Лапта», «Большой мяч», «Растеряхи»	1		1
66	24.04	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Игра «Командный бег»	1	0,5	0,5
67	28.04	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	8.05	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	15.05	Ознакомление с диагностическими картами	1	1	
72	19.05	Итоговое занятие. Подведение итогов года	1		1
	ИТОГО		72	20	52