

Учебно-тематический план занятий на 2017 – 2018 учебный год

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество занятий</i>	
		<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
1	Основы знаний	5	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	на каждом занятии	На каждом занятии
3	Техническая подготовка	28	30
Итого:		33	34

Учебно-тематический план занятий

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество занятий</i>	
		<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
1	Коллективно-творческие дела	24	24
2	Проба социального опыта	6	4
3	Участие на соревнованиях	4	6
Итого:		34	34

Общая и специальная физическая подготовка

<i>№</i>	<i>Виды подготовки</i>	<i>Содержание подготовки</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
1	Упражнения мышц кистей рук и пальцев	Легкий массаж пальцев. Сгибание и разгибание пальцев. Упражнения с предметами: - перебирание круп, зёрен; - шнуровка на специальных рамках; - застёгивание и расстегивание пуговиц; - плетение косичек	Все виды подготовки в сочетании проводятся в начале, т.е в подготовительной части каждого занятия с целью разогрева мышц для полноценной подготовки организма к занятию и развития тех или иных	Все виды подготовки в сочетании проводятся в начале, т.е в подготовительной части каждого занятия с целью разогрева мышц для полноценной подготовки организма к занятию и развития тех или иных
2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Упражнения с предметами: - перебрасывание мяча с одной руки на другую перед собой;		

		<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча верх и ловля; - упражнения мячами с напарником; - перебрасывание палочки с одной руки на другую перед собой; - подбрасывание палочки и ловля 	<p>подготовки организма к занятию и развития тех или иных качеств, необходимые для игры</p>	<p>качеств, необходимые для игры</p>
3	Упражнения для мышц туловища и шеи	<p>Индивидуальные упражнения без предметов и с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, назад, вправо, влево без предмета; - наклоны вперед, назад, вправо, влево с предметом; - наклоны и повороты головы 		
4	Упражнения для мышц ног и таза	<ul style="list-style-type: none"> - приседания в различных исходных положениях; - подскоки; - ходьба; - бег 		
5	Подвижные игры и забавы	<ul style="list-style-type: none"> - различные игры народа саха и других народов; - комбинированные эстафеты 		

Календарно - тематическое планирование старшей группы - всего 34 часов

	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>	<i>Ожидаемый результат</i>	<i>Кол-во занятий</i>
1	Якутские национальные настольные игры «Хабылык», «Хаамыска», «Тырынка», «Тыксаан»	Введение. История развития настольных игр предков. Этимология слова «хабылык». Пропагандисты, энтузиасты и мастера настольных игр. Федерация национальных настольных игр предков Республики Саха (Якутия)		2
2	Игра «Тырынка»	Правила игры. Свободная групповая игра на столе. Выбор позиции.	Уметь выполнять технические приёмы игры «Тырынка»	4

3	Игра «Тыксаан»	Правила игры. Свободная групповая игра на столе. Выбор позиции.	Уметь выполнять технические приёмы игры «Тыксаан»	2
4	Техника подбрасывания и ловли палочек	Стойка игрока. Основные положения при подбрасывании и ловли палочек. Имитация подбрасывания и ловли. Подбрасывание и ловля палочек тыльной стороной ладони. Снова подкидывание и ловля одной палочки. Способы ловли палочек.	Овладение техникой подбрасывания и ловли палочек.	6
5	Учебная игра.	Отработка способа игры.	Овладение техникой подбрасывания и ловли палочек.	7
6	Техника подбрасывания и способы ловли палочек	Способы ловли палочек. Подбрасывание 5 палочек и ловля палочек тыльной стороной ладони. Снова подбрасывание и ловля 5 или 3 палочек. Подбрасывание и ловля одной палочки мизинцем и безымянным пальцами. Имитация подбрасывания и ловли на скорости.	Овладение техникой подбрасывания и способами ловли палочек	5
7	Учебная игра в хабылык	Правила игры. Стойка игрока. Отработка способа игры в хабылык. Подбрасывание 30 палочек и ловля по одной палочке тыльной стороной ладони. Снова подбрасывание и ловля. Тренировка подбрасывания и ловли одной палочки мизинцем и безымянным пальцами. Подбрасывание и ловля на скорости.	Овладение техникой подбрасывания и ловли палочек	7
		Итого:		34

Календарно - тематическое планирование подготовительной группы - всего 34 часов

	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>	<i>Ожидаемый результат</i>	<i>Кол-во занятий</i>
1	Якутские национальные настольные игры «Хабылык», «Хаамыска», «Тырыынка», «Тыксаан»	Введение. История развития настольных игр предков. Этимология слова «хабылык». Пропагандисты, энтузиасты и мастера настольных игр. Федерация национальных настольных игр предков Республики Саха (Якутия)		2
2	Тренировка подбрасывания и ловли «Хабылык»	Стойка игрока. Отработка способа игры в хабылык. Подбрасывание 30 палочек и ловля по одной палочке тыльной стороной ладони. Снова подбрасывание и ловля. Тренировка подбрасывания и ловли одной палочки мизинцем и безымянным пальцами. Подбрасывание и ловля на скорости. Учебная игра.	Овладение техникой подбрасывания и ловли палочек	10
3	Парные игры. Групповые игры «Хомуур хабылык»	Совершенствование способа игры, ловкости, быстроты. Тренировка подбрасывания и ловли по одной палочке на скорости.	Овладение техникой игры и волевыми качествами	2
4	Парные игры. Групповые игры «Хо-	Контрольная игра.		2

	муур хабылык»			
5	Обучение правилам игры «Хаамыска»	Стойка игрока. Основные положения при выполнении основных приёмов игры. Техника перемещений близко у стола. Имитация подбрасывания и ловли одного камешка. Подбрасывание и ловля по одному камешку.	Овладение техникой подбрасывания и ловли одного камешка.	5
6	Техника подбрасывания и способы ловли камешек	Тренировка подбрасывания и ловли камешек. Игра пятью камешками. Отработка способа ловли и подбора камешек со стола: -по одному в первый раз; -по два - во второй раз; -вначале один, затем - остальные три или наоборот; -подкидывание одного и во время его полёта остальные положить на стол, снова подкидывание одного и во время его полёта успеть подобрать и ловить камешек; -подкидывание одного вверх, во время его полёта положить на стол 4 камешка, снова подкидывая камешек, подбирать в ладонь остальные по одному; -все камешки на ладони, подбрасывание и ловля тыльной стороной ладони, снова подбрасывание и ловля всех камешек с прихватом упавших на стол при первом подбрасывании.		7
7	Игра в хабылык и хаамыска	Самостоятельное ведение тренировки по «Хабылык» Контрольная игра по «Хабылык» и «Хаамыска».		6
				34