

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 62**

<p align="center">«Рассмотрено» Методическим объединением</p> <p><i>Олеся</i> О.В. Герасимова 29.08.2016</p>	<p align="center">«Принято» На заседании педагогического совета протокол № 1 от «30»08 2016 г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора по УВР СОШ №62 <i>Н.В. Терентьева</i> Н.В. Терентьева/ ФИО «31 » 08 2016г.</p>	 <p>Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 62 г. Кировоград, ул. Кирова, № 70 Телефон: 2721023050 «31»08 2016г.</p>
---	---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Игры народов мира»

I класс

Учитель: Кириленко Артём Леонидович

2016-2017 учебный год

Общие сведения

Рабочая программа «Игры народов мира» составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273;

- ФГОС начального общего образования, утверждённый приказом МО и науки РФ от 6.10.2009 №373 (с изменениями: приказы Минобрнауки РФ от 26.10.2010 №1241; от 22.09.2011 №2357; от 18.12.2012 № 1060; от 29.12.2014 № 1643; от 18.05.2015 № 507; от 31.12.2015 №1576);

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (<https://fgosreestr.ru/>).

- Рабочей программы по физической культуре 1 класс. К УМК В.И. Лях.: ВАКО, 2015 г.);

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (решительные мероприятия, подвижные игры)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Прогнозируемые результаты применения программы направлены:

- ***на формирование первичных обще учебных умений и навыков у учащихся.*** Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.
Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.
- ***введение детей в предметную область физической культуры.*** Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от

меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

Содержание курса. Общие подвижные игры, игры для формирования осанки, игры со скакалками, игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием, передачей и ловлей мяча, сюжетные игры, игры с лазаньем и пере лазанием, общеразвивающие игры, игры для развития силы, сюжетные игры, элементы спортивных игр. Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- По отношению к структуре занятия (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Четвертное планирование учебного материала. 1 класс

№	Наименование раздела программы	Кол. часов	Элементы содержания							
			I 9 ч.		II 7 ч.		III 10 ч.		IV 9 ч.	
1	Кондиционные способности	5 4	Скоростные	3	Координационные	5	Сила	2	Скоростные	
			Скоростно-силовые	4	Ловкость	5	Гибкость	3	Выносливость	
2	Русские народные игры	1 1 1 2 2 1 1	«Смена сторон»; «Вызов номеров»; «Жмурки»; «Пятнашки» ; «Попрыгунчики -воробушки»; «К своим флажкам»; «Ручеёк»;	2 2 2 1	«Третий лишний» «Два мороза»; «Зайцы и морковь»; «Считалки догонялки»;	1 1 2 1 1 1 2 1	Перетягивание каната»; «За клички»; «Зайцы в огороде» «Петухи»; «Золотые ворота»; Не боимся мы кота»; «У медведя во бору» «Козел»;	1 1 1 1	«Удочка под ногами»; «Кто дальше»; «Совушка»; «Оса»;	
3	Элементы спортивных игр							2 2	«Пионербол» «Мини футбол»	

Календарно-тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	№ занятия	Деятельность учащихся	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1.Игры для развития быстроты движения «Смена сторон»;	1	1	Инструкции по технике безопасности. Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей	Мотивационная основа для занятий подвижными играми;	Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.	планировать свои действия при выполнении игры
2. Игры для развития быстроты движения «Вызов номеров»;	1	2	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	выражать творческое отношение к проведению игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	планировать свои действия при выполнении игры
3.Игры для развития быстроты движения «Жмурки»;	1	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	осуществлять анализ выполненных действий.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
4.Игры с бегом «Пятнашки» ;	2	4-5	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	осуществлять анализ проведённой игры	участвовать в коллективном обсуждении правил игры и итогов игры	учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
5.Игры с прыжками	2	6-7	Взаимодействуют	Мотивационная	активно	Уметь слушать	адекватно

«Попрыгунчики-воробушки».			ют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	основа для занятий подвижными играми	включаться в процесс игры	правила игры и играть по правилам	воспринимать оценку учителя
6. Игры для развития быстроты движения «К своим флажкам»;	1	8	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	выражать творческое отношение к выполнению игровых действий	участвовать в коллективном обсуждении правил игры и итогов игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
7.Хороводные игры «Ручеёк».	1	9	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	выражать творческое отношение к выполнению игровых действий	Уметь слушать правила игры и играть по правилам	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
8. Игры для развития быстроты движения «Третий лишний».	2	10-11	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы	Уметь слушать правила игры и играть по правилам	адекватно воспринимать оценку учителя
9.Ролевая игра «Два мороза»	2	12-13	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	активно включаться в процесс игры	Уметь слушать правила игры и играть по правилам	оценивать правильность выполнения двигательных действий.

10.Общеразвивающие игры «Зайцы и морковь».	2	14-15	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	адекватно воспринимать оценку учителя
11.Игры для развития внимания, быстроты движения «Считалки догонялки»;	1	16	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	выражать творческое отношение к выполнению игровых действий	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	адекватно воспринимать оценку учителя
12.Игры на развитие силы «Перетягивание каната»; Игры для развития внимания, быстроты движения «Считалки догонялки»;	1 1	17 18	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми	активно включаться в процесс игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
13. Игры для развития внимания «За клички»;	1	19	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	учебно-познавательный интерес к играм	выражать творческое отношение к выполнению игровых действий	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	учитывать правило в планировании и контроле способа решения.

14. Общеразвивающие игры «Зайцы в огороде»	2	20-21	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	активно включаться в процесс игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
15. Ролевые игры «Петухи»;	1	22	Изучают культуру России через игровую деятельность	Уважение к своему народу, к своей родине	активно включаться в процесс игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
16. Общеразвивающие игры «Золотые ворота»;	1	23	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	ориентироваться в игровой ситуации	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
17. Ролевые игры «Не боимся мыкота»;	1	24	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	активно включаться в процесс игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
18. Общеразвивающие игры «У медведя во бору».	2	25-26	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	ориентироваться в игровой ситуации	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных

			игровой деятельности				действий.
19. Ролевые игры «Козёл».	1	27	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	активно включаться в процесс игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
20. Игры с прыжками «Удочка под ногами».	1	28	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	ориентироваться в игровой ситуации	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
21. Игры с элементами метания «Кто дальше».	1	29	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	активно включаться в процесс игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
23. Общеразвивающие игры «Совушка», «Оса».	1 1	30-31	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Мотивационная основа для занятий подвижными играми	ориентироваться в игровой ситуации	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий.
24. Игра «Пионербол»;	2	32,33	Взаимодействуют со	Мотивационная основа для	активно включаться в	Уметь слушать правила игры и	учитывать правило

			сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	занятий спортивными играми	процесс игры	соблюдать правила в процессе игры	в планировании и контроле способа решения;
25. Элементы спортивных игр «Мини футбол»;	2 1	34-35	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Мотивационная основа для занятий спортивными играми	активно включаться в процесс игры	Уметь слушать правила игры и соблюдать правила в процессе игры	учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

Уровень физической подготовленности учащихся 7 -10 лет проживающих в Хабаровском крае.

Сентябрьские показания проанализированы за последние три года, результаты распределены по уровням. Май согласно нормативам «Губернаторских состязаний».

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень											
				мальчики						девочки					
				Низкий «3»		Средний «4»		Высокий «5»		Низкий «3»		Средний «4»		Высокий «5»	
				сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
1	Скоростные	Бег 30 м	7	8.1 и бол	7.5 и бол	8.2-6.4	7.4-5.9	6.3 и мен	5.8 и мен	8.5 и бол	8.5 и бол	6.7-8.4	6.4-7.9	6.6 и мен	6.3 и мен
2	Динамическая сила	Отжимание	7	5-11	6-11	12-19	12-21	20 и бол	22 и бол	3-5	4-6	6-11	7-11	12 и бол	12 и бол
		Подтягивание		0-1	0-1	2	2-4	3-4	5	тоже	1-4	тоже	5-11	тоже	12 и бол
3	Координационные способности	Челночный бег 3*10м	7	10.9и бол	10.3-10.7	10.3-10.8	8.7-10.2	10.2 и мен	8.6 и мен	11.2и бол	10.9-11.3	10.5-11.1	9.8-10.8	10.4 и мен	9.7 и мен
4	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	7	90-119	91-126	120-134	127-144	135 и бол	145 и бол	90-114	95-116	115-126	117-139	127 и бол	140 и бол
5	Выносливость статическая (силовая) и аэробная	Бег 1000 м	7	7.37-6.27	7.36-6.15	6.26-5.21	6.14-5.17	5.20 мен	5.16 мен	8.33-7.16	8.32-7.01	7.15-6.08	7.00-5.56	6.07-бол	5.55 бол

		Вис на согнутых руках		4-7	4-9	8-15	10-19	16 и бол	20 и бол	2-4	3-5	5-11	6-13	12 и бол	14 и бол
6	Гибкости	Наклон вперед из положения сидя	7	1-3	2-3	4-5	4-5	6 и бол	6 и бол	2-4	3-4	5-7	5-8	7 и бол	9 и бол

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень											
				мальчики						девочки					
				Низкий «3»		Средний «4»		Высокий «5»		Низкий «3»		Средний «4»		Высокий «5»	
				сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
1	Скоростные	Бег 30 м	8	7.1 и бол	6.8 и бол	7.0-6.7	6.0-6.7	6.6 и мен	5.9 и мен	7.6 и бол	7.6 и бол	6.6-7.5	6.0-7.5	6.5 и мен	5.9 и мен
2	Динамическая сила	Отжимание	8	тоже	7-13	14-22	14-25	23 и бол	26 и бол	5 и мен	4-6	6-13	7-13	тоже	14 и бол
		Подтягивание		1 мен	3 мен	2-3	3-5	4 и бол	6	тоже	5 и мен	тоже	6-13	тоже	14 и бол
3	Координационные способности	Челночный бег 3*10м	8		9.9 и бол		8.8-9.8		8.7 и мен		10.6 и бол		9.0-10.5		8.9 и мен
4	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	8	тоже	106 и мен	тоже	116-132	тоже	143 и бол	тоже	106 и мен	тоже	116-132	тоже	142
5	Выносливость	Бег 1000 м	8	5.57	7.10-5.57	5.56-5.31	5.56-5.01	5.30	5.00	6.56	8.09-6.43	6.11-	6.42-5.40	6.10	5.39

	статическая (силовая) и аэробная			бол				мен	мен	бол		6.55		мен	мен
		Вис на согнутых руках		6 и мен	6-12	7-20	13-26	21 и бол	27 и бол	6 и мен	8 и мен	7-16	9-6	17 и бол	17 и бол
6	Гибкости	Наклон вперед из положения сидя	8	тоже	4 и мен	тоже	5-8	тоже	9 и бол	5 и мен	5 и мен	6-9	6-10	10 и бол	11 и бол

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень											
				мальчики						девочки					
				Низкий «3»		Средний «4»		Высокий «5»		Низкий «3»		Средний «4»		Высокий «5»	
				сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
1	Скоростные	Бег 30 м	9	7.1 и бол	6.8 и бол	6.1-7.0	6.7-6.0	6.0 и мен	5.6 и мен	7.5 и бол	6.8 и бол	6.7-7.4	6.0-6.7	6.6 и мен	5.9 и мен
2	Динамическая сила	Отжимание	9	11 и мен	15 и мен	12-25	16-28	26 и бол	29 и бол	тоже	7 и мен	тоже	8-14	тоже	15 и бол
		Подтягивание		1 и мен	1 и мен	2-3	2-5	4 и бол	6 и бол	тоже	7 и мен	тоже	8-12	тоже	16 и бол
3	Координационные способности	Челночный бег 3*10м	9	10.1 и бол	9.7 и бол	9.6-10.0	8.9-9.6	9.5 и мен	8.8 и мен	10.6 и бол	10.2 и бол	10.1-10.5	8.9-10.1	10.0 и мен	8.8 и мен
4	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	9	132 и мен	132 и мен	133-154	133-159	155 и бол	160 и бол	127 и мен	127 и мен	128-144	128-153	145 и бол	154 и бол

5	Выносливость статическая (силовая) и аэробная	Бег 1000 м	9	5.46и бол	5.38 и бол	5.06-5.45	5.37-4.41	5.05и мен	4.40 и мен	6.51и бол	6.24 и бол	6.50-6.02	6.23-5.24	6.01 и мен	5.23 и мен
		Вис на согнутых руках		13 и мен	15 и мен	14-28	16-33	27 и бол	34 и бол	7 и мен	9 и мен	8-17	10-20	18 и бол	21 и бол
6	Гибкости	Наклон вперед из положения сидя	9	4 и мен	5 и мен	5-8	6-9	9 и бол	10 и бол	5 и мен	6 и мен	6-9	7-11	10 и бол	12 и бол

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень											
				мальчики						девочки					
				Низкий «3»		Средний «4»		Высокий «5»		Низкий «3»		Средний «4»		Высокий «5»	
				сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
1	Скоростные	Бег 30 м	10	6.6 и бол	6.1 и бол	6.0-6.5	5.4-6.0	5.9 и мен	5.3 и мен	6.7 и бол	6.5 и бол	6.1-6.6	5.8-6.4	6.0 и мен	5.7 и мен
2	Динамическая сила	Отжимание	10	15 и мен	15 и мен	16-25	16-28	26 и бол	29 и бол	8 и мен	8 и мен	9-13	9-15	14 и бол	16 и бол
		Подтягивание		1 и мен	1-2	2-3	3-6	4 и бол	7 и бол	9 и мен	9 и мен	10-15	10-17	16 и бол	18 и бол
3	Координационные способности	Челночный бег 3*10м	10	9.9и бол	9.3 и бол	9.1-9.8	8.2-9.2	9.0и мен	8.1 и мен	10.6и бол	9.8 и бол	9.7-10.5	9.0-9.7	9.6 и мен	8.9 и мен
4	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	10	140и мен	140 и	141-164	141-170	165 и	171 и	134 и мен	134 и	135-157	135-161	158 и бол	162 и бол

					мен			бол	бол		мен				
5	Выносливость статическая (силовая) и аэробная	Бег 1000 м	10	5.21	5.19	5.20-4.51	5.18-4.30	4.50 и мен	4.29 и мен	6.11 и бол	6.08 и бол	6.10-5.26	6.07-5.10	5.25	5.09 и мен
		Вис на согнутых руках		11 и мен	17 и мен	12-24	18-36	25 и бол	37 и бол	9 и мен	11 и мен	10-20	12-23	21 и бол	24 и бол
6	Гибкости	Наклон вперед из положения сидя	10	4 и мен	5 и мен	5-7	6-9	8 и бол	10 и бол	6и мен	6и мен	7-10	7-11	11и бол	12 и бол

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815826

Владелец Терентьева Надежда Владимировна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024