МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
(МАОУ НГО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол педагогического совета от 30.08.23 №1	Протокол Управляющего совета от 30.08.2023 №1	Директор МАОУ НГО «СОШ № 4» Шешина Т.В. приказ от 30.08.2023г. № 184/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физкультоша»
для обучающихся 1-4 классов

Новая Ляля, 2023

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТОША»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- Эстетического воспитания:
- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

− соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

− бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

− осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия

− в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

− первоначальные представления о научной картине мира;

− познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

− сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

− объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

− находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

− выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

− устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

− определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

− с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

− сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

− проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

− формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

− прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях; 3) работа с информацией: выбирать источник получения информации;

− согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

− распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

− соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

− анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

− самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

− воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

− проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

− признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

− строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

− готовить небольшие публичные выступления;

− подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

− формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

− принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

− проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат;

− выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

− планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

− устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

– организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

– обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

– представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– формировать навыки здорового образа жизни;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

– осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

– организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;

– разработать (придумать) свои подвижные игры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТОША»

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТОША»

Раздел программы	Кол-во часов		
	1 класс	2 класс	3 класс
Русские народные игры	8	11	11
Подвижные игры	12	8	0
Эстафеты	8	8	6
Игры народов России	0	7	17
ИТОГО	25	34	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТОША»

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации
1	Гуси-лебеди	1	Игра.
2	У медведя во бору	1	Игра.
3	Филин и пташки	1	Игра.
4	Палочка-выручалочка	1	Игра.
5	Блуждающий мяч	1	Игра.
6	Классики	1	Игра.
7	Ловушка в кругу	1	Игра.
8	Пчёлки и ласточки	1	Игра.
9	К своим флажкам	1	Игра.
10	Кот идёт	1	Игра.
11	Северный и южный ветер	1	Игра.
12	Соревнования скороходов	1	Игра.
13	Колдунчики	1	Игра.
14	Аисты	1	Игра.
15	Пчёлы и медведи	1	Игра.
16	Хитрая лиса	1	Игра.
17	Ловишки с приседаниями	1	Эстафета.
18	Переправа с досками	1	Эстафета.
19	Туннель	1	Эстафета.
20	Собери урожай	1	Эстафета.
21	На погрузке арбузов	1	Эстафета.
22	Принеси мяч	1	Эстафета.
23	Успей перебежать	1	Эстафета.
24	С мячом	1	Эстафета.
25	Весёлые старты	1	Эстафета.

2-й класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	Игра.
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	Игра.
3	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра.
4	Русская народная игра «Салки»	1	Игра.
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра.
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра.
7	Русская народная игра «Фанты»	1	Игра.
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра.
9	Русская народная игра «Волк»	1	Игра.
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игра.
11	Подвижная игра «Совушка»	1	Игра.
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Игра.

13	Подвижная игра «Пустое место»	1	Игра.
14	Подвижная игра «Карусель»	1	Игра.
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Игра.
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	Игра.
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	Игра.
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	Игра.
19	Эстафета «Передача мяча»	1	Эстафета.
20	Эстафета «С мячом»	1	Эстафета..
21	Эстафета зверей	1	Эстафета.
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета.
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета.
24	Эстафета по кругу	1	Эстафета.
25	Эстафета с обручем	1	Эстафета.
26	Эстафета со скакалкой	1	Эстафета.
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	Игра.
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра.
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра.
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игра.
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игра.
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра.
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра.
34	Чувашская игра «Рыбки	1	Игра.

3-й класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации.
1	Русская народная игра «Краски»	1	Игра.
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	Игра.
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	Игра.
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игра.
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игра.
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игра.
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игра.
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игра.
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игра.
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игра.
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игра.
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игра.
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игра.
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1	Игра.
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Игра.
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	Игра.
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Игра.

18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Игра.
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	Игра.
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	Игра.
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	Эстафета.
22	Эстафета по кругу	1	Эстафета.
23	Эстафета с обручем	1	Эстафета.
24	Эстафета с мячом	1	Эстафета.
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	Эстафета.
26	Эстафета «Встречная»	1	Эстафета.
27	Русская народная игра «Салки»	1	Игра.
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	Игра.
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	Игра.
30	Русская народная игра «Фанты»	1	Игра.
31	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	Игра.
32	Русская народная игра «Волк»	1	Игра.
33	Русская народная игра «Птицелов»	1	Игра.
34	Русская народная игра «Горелки»	1	Игра.

4 класс

№	Тема занятия	Часы	Формы организации
I	**Игры с бегом**	**4**	
1.	Правила техники безопасности. Беседа. «Значение бега в жизни человека и животных» Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку	**1**	Дискуссия , игра.
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	**1**	Игры.
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	**2**	Игры.
II	**Игры с мячом**	**7**	
1	Правила техники безопасности при игре с мячом Комплекс ОРУ в движении. Разучивание считалок	1	Дискуссия, практика.
2	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	Практика.
3	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	Игры.

4	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	Игры.
5	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	Игры.
6	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	1	Игры.
7	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	Игра.
IV	**Игры с прыжками**	**4**	
1	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	**1**	Дискуссия, Игра.
2	Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	**1**	Игры.
3	Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	**1**	Игры.
4	Игра « Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	**1**	Игры
V	**Игры малой подвижности**	**3**	
1	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест	**1**	Дискуссия, игры.
2	Разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра «Кривой петух»	**1**	Игры.
3	Разучивание считалок. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	**1**	Игры.
VI	**Народные игры**	**6**	
1	Организация и проведение игр на праздниках. Беседа. Просмотр презентации.	**1**	Игра.
2	Разучивание народных игр. Игра "Горелки"**.**	**1**	Игра.
3	Разучивание народных игр Игры: «Охотники и олени», "Мишени". « «Перестрелка»	**1**	Игра.
4	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	**1**	Игра.
5	Разучивание народных игр. Игра " Охотники и утки".	**1**	Игра.
6	Игры народов Якутии	**1**	Игра.
VII	**Подвижные игры с элементами спортивных игр**	**7**	
1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Т/б на по подвижным играм. Инструктаж по ТБ. ОРУ	**1**	Дискуссия, игра.

	с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».		
2	Подвижные игры с элементами баскетбола. ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	**1**	Дискуссия, практика, игра.
3	Подвижные игры с элементами баскетбола. ОРУ. Передвижения волейболиста. Передача сверху двумя руками в парах и через волейбольную сетку. «Гонка мячей»	**1**	Практика, игра.
4	Подвижные игры с элементами волейбола. ОРУ. Передача сверху двумя руками в парах и через волейбольную сетку. Правила игры« Пионербол». Игра в « Пионербол». Развитие координационных способностей	**2**	Практика, игра.
5	Подвижные игры с элементами волейбола. Техника передачи сверху двумя руками. Подача. Эстафеты с мячами. Игра в « Пионербол». Развитие координационных способностей.	**2**	Практика, игра.
VII	**Эстафеты**		
1	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты»,	**1**	Эстафета.
2	Эстафеты. «Скакалка под ногами», «Тачка». Подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью; «Скакалка под ногами», «Тачка».	**1**	Эстафета.
3	Эстафеты. Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	**1**	Эстафета.