

**Комитет образования  
Администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

**«Согласовано»**

**Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Петрова Е.А.**

**«Утверждено»**

**Директор МАОУ СОШ № 26  
\_\_\_\_\_ Адылов Т.Х.**

**Приказ № 376 от 30.08.2024г.**

**Рабочая программа  
по внеурочной занятости  
кружка  
«ФИЗКУЛЬТОША»  
рук – ВОРОБЬЕВА И.В.**

**2024 – 2025 учебный год**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Физкультоша» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями и с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования.

Программа адресована: 1 е классы МАОУ СОШ № 26 г. Балаково Саратовская область

Сроки реализации программы: 2024-2025 уч. год, 1 год

**Цель курса:** Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

### **Задачи курса:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,
- применению их в различных по сложности условиях.

### **Количество часов по данной программе:**

В год – 31 час, в неделю- 1 час.

В 1-й четверти – 8 часов

Во 2-й четверти – 8 часов

В 3-й четверти- 8 часов

В 4-й четверти – 5 часов

### **Количество учебных недель: 33 недели**

## 2. Планируемые результаты освоения программы «Физкультоша»

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности испособы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Обучающиеся научатся:*

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

### **3.Содержание курса «Физкультуша»**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Основные изучаемые вопросы
1	Игры для формирования правильной осанки	3	Историческая справка о пластилине. Виды пластилина, его свойства и применение. Материалы и приспособления, применяемые при работе с пластилином. Разнообразие техник работ с пластилином. Раскатывание пластилина, получение плоских изображений. Разрезание пластилина. Мозаика из разрезных деталей. Разрезание пластилина, аппликация.
2	Эстафеты	7	Командные игры на быстроту с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)
3	Игра с прыжками, скакалкой	6	Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материалегимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения)
4	Зимние забавы	4	

5	Народные игры	11	Игры на развитие внимания, ловкости, координацию движений.
---	---------------	----	--

#### Тематический план «Физкультуша»

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Игры для формирования правильной осанки	3
2	Эстафеты	7
3	Игра с прыжками, скакалкой	6
4	Зимние забавы	4
5	Народные игры	11
<b>ИТОГО:</b>		<b>31</b>

#### 4. Календарно – тематический план

№ занятия	Тема занятия	Дата	
		план	факт.
<b>Игры для формирования правильной осанки (3 часа)</b>			
1	Беседа по ТБ, знакомство с правилами подвижных игр	06.09	
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	13.09	
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	20.09	
<b>Эстафеты (7 часов)</b>			
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	27.09	
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	04.10	
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	11.10	
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	18.10	
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	25.10	
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	08.11	
10	Кто быстрее?	15.11	
<b>Игра с прыжками, скакалкой (6 часов)</b>			
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	22.11	
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	29.11	
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	06.12	
14	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	13.12	
15	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	20.12	
16	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся	27.12	

	скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		
<b>Зимние забавы (4 часа)</b>			
17	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	10.01	
18	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	17.01	
19	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	24.01	
20	Штурм высоты.	31.02	
<b>Народные игры (14 часов)</b>			
21	Подвижная игра «Салки»	07.02	
22	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	14.02	
23	Круговая эстафета.	28.02	
24	«Погоня», «Снайперы»	07.03	
25	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	14.03	
26	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	21.03	
27	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	04.04	
28	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	11.04 18.04	
29	Прыжок за прыжком.	25.04	
30	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	16.05	
31	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	23.05	
	Итого	<b>34</b>	