

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Черемшанского муниципального
Республики Татарстан
МБОУ "Ульяновская СОШ"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель директора
по УР

Директор

Иванова А.В.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

Федулова И.В.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

Тимирясов А.А.

Приказ №146 от «31»
августа 2023 г.

29.07.2024

X 

А.А.Тимирясов

Директор школы

Подписано: Андриян Алексеевич Тимирясов

Рабочая программа
«Юный чемпион» для обучающихся 2-3 классов

с. Ульяновка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Ульяновская СОШ».
- Комплексной программой физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич Физкультура 1–11 классы.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Программа «Если хочешь быть здоров» формирует обще учебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовнонравственного, эстетического, семейного воспитания. Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Программа «Юный чемпион» в рамках предмета «физическая культура» рассчитана на 35 часов в год с проведением занятий один раз в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ «Ульяновская СОШ» на 2023-2024 учебный год).

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

Изучение программы «Юный чемпион» способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы 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 в процессе игры 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:

- 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.

Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

2 класс

Раздел «Техника безопасности» - 4 часа

ТБ при занятиях подвижными играми.

ТБ при подвижных играх.

ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе.

ТБ при подвижных играх.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Раздел «Беседы» - 4 часа

Беседа «Личная гигиена». «Твой организм»

Беседа «Красивая осанка».

Беседа: «История возникновения игр с мячом».

Профилактика травматизма.

Раздел «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (2 часа)

Нормативы ВФСК ГТО

Раздел «Игры» - 24

Подвижные игры с мячом.

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний»,

Игры на координацию движений: «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Горелка», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3-4 класс

Раздел. Техника безопасности - 5 часа

ТБ при проведении занятий

Раздел. Беседы - 3 часа

Цели и задачи курса

Беседы по правильному питанию и о режиме дня.

Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».

«Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Раздел. «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (3 часа)

Раздел. Игры с элементами пионербола и игры народов мира - 23 часа

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Игры русского народа. «Пятнашки», «Салки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Пятнашки», «Волк во рву», подвижные игры, основанные на элементах

лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Охотники и утки»

Эстафеты. Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты со скакалками, обручами, кеглями.

Соревнования. Проведение соревнований по различным видам

**Тематическое планирование
2 класс**

№	Тема учебного занятия, раздела	Количество во час	Форма занятия	ЭОР/ЦОР	Дата	
					по плану	по факту
«Техника безопасности» (2 часа)						
1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила ТБ на спортплощадках и в спортзале.	1	Беседа	Презентация		
2	ТБ при занятиях подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	Беседа	Презентация "http://spo.1september.ru/urok/"		
«Беседа» (1 час)						
3	Беседа: «Личная гигиена». «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!». ОРУ	1	Беседа	Презентация "http://spo.1september.ru/urok/"		
« Подвижные игры» (4 часа)						
4	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Поймай рыбку»	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Мяч по кругу»	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
6	ОРУ в движении. Игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Мяч по кругу» , «Третий лишний»	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)						
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м.	1	Практика	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/		
«Беседа» (1 час)						
9	Профилактика травматизма.	1	Беседа	http://cnit.ssa.ru/do/articles/fizo/fizo1 , http://ipulsar.net		
« Подвижные игры» (7 часов)						
10	Правила проведения соревнований. Веселые эстафеты с предметами.	1	Соревнов	http://method.novgorod.rcde.ru		

11	Игры «Пятнашки», «Быстро по местам».	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
12	ОРУ с мячами. Полоса препятствий.	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
13	Игра «Змейка на асфальте», «У ребят порядок строгий».	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
14	ОРУ в движении. Игры «День и ночь», Шишки, желуди, орехи	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
15	ОРУ в движении. Игры «Волк во рву», «Пустое место».	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
16	Инструктаж по ТБ при прыжках в длину. «День прыгуна»	1	Соревнов	https://www.gto.ru/		
«Беседа» (1 час)						
17	Беседа: «История возникновения игр с мячом». Правила проведения игр	1	Беседа	http://method.novgorod.rcde.ru		
«Подвижные игры с мячом» (4 часа)						
18	Инструктаж по ТБ при работе с мячами. ОРУ с мячами. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу»	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
19	ОРУ с мячами. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу»	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
20	Укрепление мышц рук. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
21	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра «Гонка мячей»	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
«Техника безопасности» (1 час)						
22	ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Температурный режим.	1	Беседа	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124/		
«Игры» (5 часов)						
23	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
24	Игры «Два мороза», «Снежком по мячу».	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/si		

				d2011/file/5138124		
25	Загадки и пословицы о зиме. Правила соревнований. Эстафеты на снегу	1	Соревнов	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
26	Упражнения с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", ""Угадай, чей голосок".	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
27	«Веселые эстафеты с мячами».	1	Соревнов	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
«Беседа» (1 час)						
28	Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы». Упражнения для формирования правильной осанки.		Беседа	http://ipulsar.net		
«Игры» (1 час)						
29	Правила проведения игр и соревнований. Игра «Попади мячом в цель»	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)						
30	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игра «Самый меткий».	1	Соревнов	https://www.gto.ru/		
«Техника безопасности» (1 час)						
31	ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе и на спортивной площадке. ВФСК ГТО.	1	Беседа	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/		
«Игры» (3 часа)						
32	Специально-беговые упражнения. Игра «Воробьи вороны»	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
33	Специально-беговые упражнения. Игры с прыжками.	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
34	Инструктаж по ТБ. «День бегуна»	1	Соревнов	https://www.gto.ru		

**Тематическое планирование
3 класс**

№	Тема учебного занятия, раздела	Кол ичес тво часо в	Форма занятия	ЭОР/ЦОР	Дата	
					по плану	по факту
«Техника безопасности» (2 часа)						
1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила ТБ на спортплощадках и в спортзале. Цели и задачи курса.	1	Беседа	Презентация		
2	ТБ при занятиях подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	Беседа	Презентация "http://spo.1september.ru/urok/"		
«Подвижные игры» (5 часов)						
3	Бег с препятствиями. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
4	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
5	ОРУ в движении. Челночный бег. «Переловы»	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
6	ТБ.Игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Мяч по кругу», «Третий лишний»	1	Практика	"http://spo.1september.ru/urok/"		
«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)						
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м.	1	Практика	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/		
«Беседа» (1 час)						
9	Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».	1	Беседа	Презентация http://cnit.ssa.ru/do/articles/fizo/fizo1 , http://ipulsar.net		
«Техника безопасности» (1 час)						
10	ТБ при работе с мячом. Правила игры в пионербол и проведения соревнований.	1	Беседа	http://method.novgorod.rcde.ru		
«Игры с элементами пионербола» (6 часов)						

11	Комплекс с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
12	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
13	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
14	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
15	Приёмы: низкий, высокий. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
16	Турнир по пионерболу	1	Соревнов	http://method.novgorod.rcde.ru		
«Беседа» (1 час)						
17	Беседа: «Режим дня. Правильное питание». Правила проведения игр	1	Беседа	http://method.novgorod.rcde.ru		
«Техника безопасности» (1 час)						
18	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Знакомство с играми народов мира	1	Беседа	http://method.novgorod.rcde.ru		
«Подвижные игры русского народа» (3 часа)						
19	ОРУ с мячами. Совершенствование координации движений. Игры «Пятнашки», «Салки»	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
20	Укрепление мышц рук. Игры «Третий лишний», «Охотники и зайцы»	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
21	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра «Брось — поймай», «Охотники и утки»	1	Практика	http://method.novgorod.rcde.ru		
«Техника безопасности» (1 час)						
22	ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Температурный режим.	1	Беседа	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124/		
«Игры» (4 часа)						
23	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/si		

				d2011/file/51 38124		
24	Разминка с воображаемыми лыжными принадлежностями. Игра «Снежком по мячу». «Два Мороза»	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
25	Загадки и пословицы о зиме. Правила соревнований. Эстафеты на снегу	1	Соревнов	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
26	ТБ при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. «Веселые старты»	1	Соревнов	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 час)						
27	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м. Прыжки в длину с места.	1	Практика	https://www.gto.ru/ https://normativov.net/normy-gto/		
«Беседа» (1 час)						
28	Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы». ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе и на спортивной площадке.	1	Беседа	http://ipulsar.net		
«Игры» (5 часов)						
29	Инструктаж по ТБ .ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
30	ОРУ с набивными мячами.. Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
31	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1	Практика	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
32	Инструктаж по ТБ. Турнир по пионерболу	1	Соревнов	https://proshkolu.ru/user/sid2011/file/5138124		
33	Специально-беговые упражнения. Беговые эстафеты.	1	Практика	https://www.gto.ru/		
«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (1 часа)						
34	Тестирование. Нормативы комплекса ГТО.	1	Соревнов	https://www.gto.ru/		