

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан.**

**МКУ " Отдел образования Исполнительного комитета Высокогорского  
муниципального района Республики Татарстан"**

**МБОУ "Шуманская ООШ "**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

  
Горячева Е.С.  
Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УР 

Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

  
Хабибуллина С.А.  
Приказ №68  
от «28» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса**

**«Юный чемпион»**

для обучающихся 2-3 класса

**Шуман. 2023 год**

## Пояснительная записка

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**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.

### Основные задачи:

- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию «Подвижными играми», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Программа рассчитана на 34 ч., 1 ч. в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме урока.

## Планируемые результаты

В ходе реализации программы учебного курса учащиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утомлении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

К концу учебного года учащиеся должны

понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать: разные виды подвижных игр;

уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

## Тематическое планирование 2 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Народные игры	8
2	Игры на развитие психических процессов.	12
3	Подвижные игры	9
4	Спортивные игры	5
5	Упражнения на развитие основных физических качеств.	В процессе занятий
	Инструктажи по ТБ	В процессе занятий
	Комплексы ОРУ и ОФП для подготовки и	В процессе занятий

	сдаче норм ГТО	
	Итого	34

### Тематическое планирование 3 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Народные игры	5
2	Игры на развитие психических процессов.	6
3	Подвижные игры	8
4	Спортивные игры	15
5	Упражнения на развитие основных физических качеств.	В процессе занятий
	Инструктажи по ТБ	В процессе занятий
	Комплексы ОРУ и ОФП для подготовки и сдачи норм ГТО	В процессе занятий
	Итого	34

## Поурочное планирование 2 класс

№ урока	Тема занятия	Содержание занятия
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».	Народные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Русская народная игра «У медведя во бору».
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол	Народные игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения на развитие основных физических качеств.
3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Горелки». Упражнения на развитие основных физических качеств.
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости	Народные игры. Правила игры. Разучивание игры. Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО
6	Упражнения с мячами. Русская народная игра	Народные игры. Правила игры «Краски»
7	Круговая тренировка. Русская народная игра «Царь гора», «Займи место»	Народные игры. Правила игры «Царь гора», «Займи место»
8	Русская народная игра «Салки». ОФП для развития силовых способностей	Народные игры. Правила игры «Салки».
9	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». «Вышибалы». Подготовка и сдача норм ГТО.
10	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием
11	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.
12	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка.

13	Игры на развитие мышления и речи. Совершенствование бросков мяча	Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств.
14	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств.
15	Игры на развитие мышления и речи. Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» «У ребят порядок строгий». Гимнастические упражнения.
16	Игры на развитие воображения.	«Узнай, кто я?», «Возьми и передай». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО
17	Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячом.	Игры на развитие психических процессов. «Заметь всё», «Запомни порядок», «У ребят порядок строгий». Упражнения на развитие основных физических качеств.
18	Упражнения и игры на внимание. Упражнения с обручем.	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно». Упражнения на развитие основных физических качеств.
19	Игры на развитие воображения.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО
20	Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячами.	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно». Упражнения на развитие основных физических качеств.
21	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».
22	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Правила игры. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» Весёлые старты со скакалкой
23	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.
24	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Игра «Волк во рву» Игра «Салки с мячом».
25	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»
26	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».
27	Катание на санках. Разучивание и проведение игр Правила игры. Проведение игры.	Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест»

28	Совершенствование координации движений. Пионербол. Правила игры. Проведение игры.	Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка»
29	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
30	Пионербол. Передачи мяча через сетку.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
31	Пионербол. Совершенствование подач мяча.	
32	Упражнения на развитие основных физических качеств Вышибалы.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
33	Спортивные игры. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
34	Итоговое занятие. Спортивные игры. «Вышибалы» «11»	Подведение итогов. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.

### Поурочное планирование 3 класс

№ урока	Тема занятия	Содержание занятия
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».	Народные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Русская народная игра «У медведя во бору».
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол	Народные игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения на развитие основных физических качеств.
3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Горелки». Упражнения на развитие основных физических качеств.
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости	Народные игры. Правила игры. Разучивание игры. Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО
6	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров»,

		«Волшебная палитра». «Вышибалы». Подготовка и сдача норм ГТО.
7	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием
8	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.
9	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка.
10	Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяча	Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств.
11	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств.
12	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».
13	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Правила игры. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» Весёлые старты со скакалкой
14	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.
15	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Игра «Волк во рву» Игра «Салки с мячом».
16	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»
17	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».
18	Катание на санках. Разучивание и проведение игр Правила игры. Проведение игры.	Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест»
19	Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б Правила игры. Проведение игры.	Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка»
20	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.

	ГТО	
21	Пионербол- учебная игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
22	Волейбол. Совершенствование передач мяча	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
23	Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
24	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
25	Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка»	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
26	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
27	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
28	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
29	Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
30	Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
31	Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
32	Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
33	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
34	Итоговое занятие. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол.	Подведение итогов