

**Является частью ООО
МКОУ Садовской СОШ**

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 03.08.2026г.**

**Утверждено приказом директора школы
приказ №1 от 03.08.2026г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура. Юный чемпион»
для обучающихся 2-3 класса**

**2026-2027 учебный год
п. Садовый**

Рабочая программа по элективному курсу для младших школьников 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 стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Цели программы:

Здоровье сбережение младших школьников;
Развитие ловкости, быстроты, силы;
Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
Формирование интереса к народному творчеству.
Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

Воспитание чувства коллективизма;
Формирование установки на здоровый образ жизни;
Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Сроки реализации образовательной программы – 3 года обучения

Во 2 - 3 классах – 34 учебных недели.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В связи с тем, что уроки приходятся в праздничные дни 23 февраля, 8,9 марта, 30 апреля, 1,2 мая, 9мая, будут совмещены темы уроков.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения данного курса программы на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

-основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
устанавливать аналогии;
владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

2 класс:

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и информировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определённому алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Содержание учебного предмета.

2 класс

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».

Упражнения с предметами. Игра «Колесо»

«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".

Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".

Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

Игра «Санные поезда».

Игра «На одной лыже».

Игра «Езда на перекладных».

Игра "Слаломисты".

Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

3 класс

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных.
Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

Игра «Строим крепость».

Игра «Взятие снежного городка».

Игра «Меткой стрелок».

Игра "Слаломисты".

Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Тематический план
2-3 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4
2.	Игры с мячом.	7
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3
5.	Народные игры	6
6.	Зимние забавы.	5
7.	Эстафеты.	5
	ИТОГО:	34

Календарно - тематическое планирование
2 класс

	Дата		Тема занятий	
			Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, равномерного бега. Игры: «Совушка». «Вороны и воробьи». "Лиса и куры".	
			Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам». «День и ночь». "Веселые ракеты".	
			Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры: «Вызов номеров». «Пустое место». «Невод».	
			Упражнения с предметами. Игры: «Колесо», «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики», «Челнок». «Карусель».	
			Правила безопасного поведения при играх мячом. Совершенствование координации движений. Игры: «Передал – садись». «Свечи», "Перестрелка".	

			Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача и метание мяча. Игра «Охотники и утки». «Сбей мяч». "Гусеница".	
			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Рак пятится назад», «Скорый поезд», "Перестрелка".	
			Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры: «Кто самый меткий», «Не упусти мяч», "Мяч по полу".	
			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры "Салки с ведением баскетбольного мяча", "Перестрелка с пленом".	
			Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	
			Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	
			Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	
			Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	
			Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	
			Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	
			Правила по технике безопасности при проведении игры малойподвижности.Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	
			Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	
			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	
			История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	
			Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	
			Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	
			Разучивание народных игр. Игра «Котел»	
			Разучивание народных игр. Игра «Котел»	

			Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	
			Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	
			Игра «На одной лыже».	
			Игра «Езда на перекладных».	
			Игра "Слаломисты".	
			Игра "Воротца".	
			Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	
			Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	
			Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	
			Эстафеты «Чемпионы скачки», «Вьюны».	
			Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	

Календарно - тематическое планирование
3класс

	Дата		Тема занятий	
			Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игры: «Змейка», «Челнок», «Пятнашки с домом», «Дай руку».	
			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пустое место», «Филин и пташки», «Кошка и мышка в лабиринте», «Ловушки в кругу».	
			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Много троих, хватит двоих».	
			Комплекс ОРУ с предметами. Игры: «Платок», «Палочки – выручалочки».	
			Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Игры: «Мячик кверху», «Свечи ставить»	
			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч».	
			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: «Выбей мяч из круга», «Защищай город».	
			Комплекс ОРУ с мячами. Игры: «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта».	
			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	
			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	
			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	
			Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Игры: «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок».	
			Комплекс ОРУ. Игры: «Переселение лягушек», «Лошадки».	
			Комплекс ОРУ. Игры: «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	

			Комплекс ОРУ. Игры: « Салка на одной ноге», «Кто первый?».	
			Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность: «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест».	
			Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры: «Колечко», « Море волнуется», «Кривой петух».	
			Комплекс ОРУ. Игры: «Молчанка», «Колечко».	
			Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр «Горелки».	
			Разучивание народных игр «Мотальщицы».	
			Разучивание народных игр «Мишени».	
			Игра "Русская лапта".	
			Игра "Русская лапта".	
			Игра "Русская лапта".	
			Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	
			Игра «Взятие снежного городка».	
			Игра «Меткой стрелок».	
			Игра "Слаломисты".	
			Игра "Воротца".	
			Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	
			Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	

			Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	
			Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	
			Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	