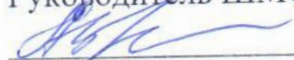


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Еврейской автономной области
Администрация муниципального образования "Смидовичский
муниципальный район" Еврейской автономной области
МБОУ СОШ №1 п. Смидович

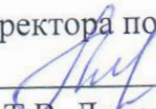
РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО



А. В. Москаленко

Приказ №1
от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



Т.В. Липатникова

Приказ № 1
от 29.08.2023 г.



Л.И. Иванченко

Приказ №51
от 31.08.2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
для 2 класса
уровень базовый

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования ООП НОО МБОУ СОШ № 1 поселка Смидович разработана в соответствии: с планом Минобрнауки России от 30.08.2016 года «Реализация мероприятий II этапа проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации на 2016 - 2018 учебный год»; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06.10.2009г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29.12.2010 г. № 189; Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/16 от 20 сентября 2016 года.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи: сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений;
приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
содействие развитию психомоторных функций;
формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана начального общего образования, на основании Письма Комитета образования «Об организации образовательной деятельности» в 2019-2020 году № 14-1339 от 28.03.19г. сокращены часы, на изучение предмета в 1 классе отводится — **60 часов (33 учебные недели), во 2-3-4 классах по 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные универсальные учебные действия:

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - баскетбол, футбол.

Объем часов по программе

Блоки	Модули	Количество часов	Инвариантный блок	2 класс
	Модуль 1 Легкая атлетика	10	легкая атлетика	10 часов

Обязательная часть	Модуль 2 Самбо	19	гимнастика	15 часов
			самбо (введение)	4 часа
	Модуль 3 Спортивные игры	22	футбол	11 часов
			баскетбол	11 часов
	Модуль 5 региональные особенности	17	народные игры	17 часов
Общее количество часов в год				68 часов

Содержание программы 2 класса

Программа 2 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 68 часов.

Знания о физической культуре (в течение уроков)

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)

Режим дня и его составление.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль Легкая атлетика 10часв.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит».

Модуль «Спортивные игры» 22 часа.

Раздел «Футбол» 11 часов.

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки».

Раздел «Баскетбол» 11 часов.

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру.

Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему».

Модуль «Самбо» 19 час.

Раздел «Гимнастика» 15 часов.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки».

Раздел «Самбо (введение)» 4 часа.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом. Удержания. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 17 часов.

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змеяка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки».

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «жмурки», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «пятнашки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек».

№ п/п	Дата	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся (УУД)	Контроль
<i>Легкая атлетика 5 часов</i>					
1		<p>Знания о физической культуре. Физическая культура. Из истории физической культуры</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Медленный, равномерный бег. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам». Подвижная игра на отработку навыков метания - «мяч соседу».</p>	<p>Знать разнообразные формы занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, важные способы передвижения человека, исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и соблюдать правила техники безопасности.</p>	Входной
2		Физические упражнения	<p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Челночный бег. Метание малого мяча на точность. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам». Подвижная игра на отработку навыков</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.</p>	Текущий

			метания - «мяч соседу».		
3	Способы физкультурной деятельности	Режим дня и его составление. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Челночный бег и беговые эстафеты. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись».	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия.	Текущий	
4	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Знать и правильно выполнять метание малого мяча на точность и заданное расстояние. Проявлять дисциплинированность.	Текущий	
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»;	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, метание малого мяча на точность.	Текущий	

«гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».

**Модуль «Самбо»
Раздел «Гимнастика» 15часов**

6	Гимнастика	Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Смена мест».	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастики при выполнении упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; прыжки со скакалкой.	Текущий
7		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие. Прыжки со скакалкой. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись».	Уметь технически правильно выполнять перекаты; кувырки вперёд; равновесие, прыжки со скакалкой.	
8		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись-разойдись», «Смена мест».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий
9		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия по передвижению на гимнастической стенке. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий

10		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать двигательные действия в передвижении по гимнастической стенке. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий
11		Кувырки вперёд; равновесие; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Осваивать технику кувырка вперёд; равновесие; гимнастический мост, передвижение по гимнастической стенке. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке.	Текущий
12		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Текущий
13		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «у медведя во бору».	Уметь технически правильно выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения на гимнастическом бревне.	Текущий
14		Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «раки».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами ползание и переползание.	Текущий
15		Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки».	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, на гимнастическом бревне.	Текущий

16			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «совушка».	Уметь технически правильно выполнять препятствия с элементами ползания и переползания.	
17			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения на гимнастическом бревне.	
18		Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки»	Передвижения на гимнастическом бревне.	Уметь технически правильно выполнять передвижения на гимнастическом бревне.	Текущий
19			Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижные игры: «совушка», «салки-догонялки».	Уметь технически правильно выполнять прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Текущий
20			Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	Уметь технически правильно выполнять передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Текущий
Раздел «Самбо» 4 часа					
21			Техника безопасности. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.	Текущий
22			Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.	Текущий

23			Приёмы самостраховки: на спину перекатом. Удержания.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.	Текущий
24			Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством игр-заданий).	Текущий
Раздел «Народные игры» 8часов					
		Народные игры	Техника безопасности. Освоение организующих команд и приёмов в играх: строевые упражнения, построение	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия.	Текущий
25			Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи». освоение организующих команд и построение	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.	Текущий
26			Игры, отражающие отношение человека к природе: «белые медведи», «гуси-лебеди».	. Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.	Текущий
27			Игры, отражающие быт русского народа: «домики»	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов	Текущий

28			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «ловишка»	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.	Текущий
29			Игры, отражающие отношение человека к природе: «вороны и воробьи». Игры, отражающие быт русского народа	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов	Текущий
30			Игры, отражающие отношение человека к природе: «змея", «зайцы в огороде»	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.	Текущий
31			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «котлы», «пятнашки».	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.	
Спортивные игры 22 часа					
Раздел «Футбол» 11 часов					
32		Футбол	Техника безопасности. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза».	Уметь технически выполнять элементы футбола.	Текущий
33			Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята».	Знать и понимать назначение того или иного действия.	Текущий

34		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней частью подъема). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята».	Уметь контролировать собственные действия. Оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий обросовестность выполнения учебных заданий.	Текущий
35		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней и внешней частью подъема). Подвижные игры – «коршун и цыплята», «салки», «невод».	Выполнять технические действия: удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы), остановку мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; ведение мяча (средней частью подъема), выполнять остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы), подошвой; удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы). Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.	Текущий
36		Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «невод», «попади в цель».	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мяча	Текущий Текущий
37		Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «пятнашки».		
38		Ведение мяча (средней и внешней частью		
		подъема); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод».	Уметь технически выполнять элементы футбола	

39			Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «мяч ловцу», «коршун и цыплята», «салки».	Уметь технически выполнять элементы футбола	Текущий
40			Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки».	Уметь технически выполнять элементы футбола	Текущий
41			Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры – «коршун и цыплята», «пятнашки».	Уметь технически выполнять элементы футбола	Текущий
42			Удары по мячу ногой; остановка мяча ногой подошвой; ведение мяча, вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры по выбору обучающихся.	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом	Текущий
Раздел «Баскетбол» 11 часов					
43		Баскетбол	Техника безопасности. Основные стойки (высокие, средние, низкие). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	Уметь технически правильно выполнять элементы баскетбола. Уметь контролировать собственные действия. Оценивать результаты собственного труда;	Текущий
44			Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай».	Уметь контролировать собственные действия. техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.	Текущий

45			<p>Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка».</p>	<p>Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника передвижений (перемещения приставными шагами), ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой с места), броски, ловля мяча, передача партнеру.</p>	Текущий	
46			<p>Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча с остановками по сигналу. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз».</p>	<p>Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе учебной деятельности.</p>	Текущий	
47				<p>Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел</p>	<p>Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника</p>	Текущий
48			<p>Броски набивного (медбола, фитбола)</p>	<p>Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника</p>	Текущий	
49			<p>Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры:</p>	<p>Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника</p>	Текущий	

			«зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь».		
50			Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Подвижные игры с тактическими действиями «мяч среднему».	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника	Текущий
51			Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями «выстрел в небо», «мяч среднему».	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника	Текущий
52			Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры: «зоркий глаз»,	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника	Текущий
			«падающая палка», «день и ночь».	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника	Текущий
53			Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему».	Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению баскетбольным мячом: основные стойки (высокие, средние, низкие), техника	
Народные игры 9 часов					
54			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «жмурки».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.	Текущий
55			Игры, отражающие быт русского народа: «домики». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «кто дальше».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять	Текущий

				общеразвивающие упражнения без предметов.	
56			Игры, отражающие быт русского народа: «ворота».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.	Текущий
57			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «котлы».	Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов	Текущий
58			. Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «котлы», «пятнашки».	Иметь представление о играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.	Текущий
59			Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг».	Иметь представление о играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.	Текущий

60			Игры, отражающие быт русского народа: «охотники и утки».	Иметь представление о играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям.	
61			Игры, отражающие быт русского народа: «ловись рыбка».. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «бой петухов», «достань камешек».	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.	Текущий
62			Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «кто дальше». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек».	Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.	Текущий
Легкая атлетика 5часов					
63		Легкая атлетика	Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижная игра беговой направленности: «быстро по местам».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения челночного бега. Технически грамотно выполнять прыжки с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.	Текущий
64			Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки,	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения	Текущий

			земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди».	медленного бега, прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.	
65			Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Подвижные игры беговой направленности: «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров».	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега. Демонстрировать технику выполнения медленного бега, прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.	Контроль двигательных действий
66			Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Знать и владеть техникой бега прыжка с места в длину, прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.	Контроль двигательных действий
67			Беговые эстафеты. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»	Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания.	Текущий

68			Подвижные игры беговой о направленности: «быстро по местам»; в «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров» эстафеты. Чередование бега и	Уметь быстро реагировать на сигнал	Текущий
Итого 68 часов					

Контрольно-измерительные материалы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 8-9 лет					
		Мальчики			Девочки		
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4