

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**МБОУ СОШ № 30 2 класс**

**Статус рабочей программы:** рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы МБОУ СОШ № 30 г. Пензы.

**Структура документа**

Рабочая программа включает три раздела: **Пояснительную записку**, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии; **Основное содержание** обучения с распределением учебных часов по разделам курса и **Требования к уровню подготовки** учащихся 2 класса.

**Место предмета в учебном плане.** В соответствии с учебным планом во 2 «Б» классе МБОУ СОШ №30 г. Пензы на курс «Физическая культура» отводится не менее 102 часа (3 часа неделю).

**Пояснительная записка**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Скоростные</b>	<b>Бег 30 м. с в/старта</b>	<b>6.5</b>	<b>7.0</b>
<b>Силовые</b>	<b>Прыжок в длину с/м</b>	<b>130</b>	<b>125</b>
	<b>Сгибание рук в висе лёжа (кол.Раз).</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>Выносливости</b>	<b>Кроссовый бег 1 км.</b>	<b>Без учёта времени</b>	
	<b>На лыжах 1.5 км.</b>	<b>Без учёта времени</b>	
<b>Координации</b>	<b>Челночный бег 3*10</b>	<b>11.0</b>	<b>11.5</b>

Распределение учебного времени нахождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Кроссовая подготовка» – заменена разделом «Лыжная подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<b>Базовая часть</b>	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	24	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24	24	24
<b>ИТОГО:</b>		99	102	102	102

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:**

- ❖ - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- ❖ - развитие координационных способностей;
- ❖ - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- ❖ - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- ❖ - воспитание морально-волевых качеств;
- ❖ - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- ❖ - обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- ❖ - развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### ***Основное содержание***

#### **1. Базовая часть:**

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения
  - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе
  - чередование ходьбы с бегом
  - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

#### **2. Вариативная часть:**

✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч

- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.
- ✓ Лыжная подготовка 1 класс----- 6ч.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ.

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 9ч.

Вид программного материала	Кол-во часов
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
Подвижные игры	30
Гимнастика с элементами акробатики	21
Легкоатлетические упражнения	21
Лыжная подготовка	30
<b>Итого</b>	<b>102</b>

## ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК (распределение учебного времени по четвертям).

Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
Л/атлетика	10 часов							11 ч.
Подвижные игры		17ч					13 ч.	
Гимнастика			21					
Лыжная подготовка					30			

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*1–2 классы.* П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.*

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш».

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

***Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу***

**Учащиеся должны знать:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### **Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

#### ***Двигательные умения, навыки и способности:***

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой

для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения** учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре во 2 «Б» классе  
3 часа в неделю 102 часа за год  
Учитель: Котлярова Т.Л.**

№ п/п	Дата	№ ур ока	Наименование разделов и тем	Часы	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
			<b><u>I- ЧЕТВЕРТЬ</u></b>				
			<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>10</b>			
1	1.09	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	Текущий	Вводный	
2	3.09	2	Бег: 3*10; 30м.1000м,дл.с/м	1	Контроль	Комплексн	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Уметь правильно выполнять основные движения в прыжке
3	5.09	3	Мониторинг	1	Текущий	Комплексн	
4	8.09	4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	Текущий	Комплексн	
5	10.09	5	Высокий старт	1	Учёт	Комплексн	
6	12.09	6	Прыжки в длину с места	1	Учёт	Совершенс	
7	15.09	7	Челночный бег 3*10 м.	1	Учёт	Совершенс	
8	17.09	8	Метание мяча с места в цель	1	Текущий	Комплексн	
9	19.09	9	Бег до 400 м.	1	Текущий	Комплексн	
10	22.09	10	Равномерный бег до 4 мин	1	Текущий	Комплексн	
			<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>17</b>			
11	24.09	11	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	Вводный	
12	26.09	12	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр
13	29.09	13	Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	Комплексн	
14	1.10	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
15	3.10	15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	Текущий	Комплексн	
16	5.10	16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комплексн	
17	8.10	17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комплексн	
18	10.10	18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	Текущий	Комплексн	
19	13.10	19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Текущий	Комплексн	
20	15.10	20	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	Текущий	Комплексн	
21	17.10	21	Нижняя передача мяча над	1	Текущий	Комплексн	

22	20.10	22	собой (упрощенный вариант) Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
23	22.10	23	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комплексн	
24	24.10	24	Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
25	5.11	25	Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
26	7.11	26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
27	10.11	27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комплексн	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>				<b>21</b>			
28	12.11	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	Текущий	Вводный	
29	14.11	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Учёт	Совершенс	Уметь
30	17.11	3	Лазанье по канату	1	Текущий	Комплексн	выполнять
31	19.11	4	Стойка на лопатках	1	Учёт	Совершенс	строевые
32	21.11	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Комплексн	команды и акробатически
33	24.11	6	«Мост» из положения лежа на спине	1	Учёт	Совершенс	е элементы
34	26.11	7	Упражнения в висе стоя и лежа	1	Текущий	Комплексн	раздельно и в комбинации.
35	28.11	8	Акробатическая комбинация	1	Текущий	Комплексн	
36	1.12	9	Акробатическая комбинация	1	Учёт	Совершенс	
37	3.12	10	Лазанье по канату	1	Текущий	Комплексн	Уметь
38	5.12	11	Упражнения в висе стоя и лежа	1	Текущий	Комплексн	выполнять
39	8.12	12	Упр-я в висе стоя и лежа, в равновесии на гимнаст.бревне	1	Текущий	Комплексн	лазание по канату в два
40	10.12	13	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Учёт	Совершенс	три приёма.
41	12.12	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Текущий	Комплексн	Уметь
42	15.12	15	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1	Текущий	Комплексн	выполнять
43	17.12	16	Упражнения на брусках параллельных, разновысоких	1	Текущий	Комплексн	упражнения в равновесии, на гимна.скамейке и бревне.
44	19.12	17	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусках	1	Текущий	Комплексн	Уметь
45	22.12	18	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении	1	Текущий	Комплексн	выполнять
46	24.12	19	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	1	Учёт	Совершенс	упражнения на брусках, перекладине в висах и упорах.
47	26.12	20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Текущий	Комплексн	Уметь владеть скакалкой
48	29.12	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Текущий	Комплексн	

			<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>30</b>				
49	12.01	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Текущий	Вводные	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.	
50	14.01	2	Ступающий шаг без палок	1	Текущий	Совершен		
51	16.01	3	Ступающий шаг с палками	1	Текущий	Совершенс		
52	19.01	4	Скользкий шаг без палок	1	Текущий	Совершенс		
53	21.01	5	Скользкий шаг без палок	1	Текущий	Совершенс		
54	23.01	6	Скользкий шаг с палками	1	Текущий	Совершенс		
55	26.01	7	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Текущий	Комплексн		
56	28.01	8	Скользкий шаг с палками	1	Текущий	Комплексн		
57	30.01	9	Повороты переступанием вокруг носков	1	Текущий	Совершенс		Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски и подъёмы.
58	2.02	10	Подъем ступающим шагом	1	Текущий	Совершенс		
59	4.02	11	Повороты переступанием	1	Текущий	Комплексн		
60	6.02	12	Спуски в высокой стойке	1	Текущий	Комплексн		
61	9.02	13	Подъем «лесенкой»	1	Текущий	Комплексн		
62	11.02	14	Спуски в низкой стойке	1	Текущий	Комплексн		
63	13.02	15	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Вводный		
64	16.02	16	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн		
65	18.02	17	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Текущий	Комплексн		
66	20.02	18	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Текущий	Комплексн		
67	25.02	19	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплексн		
68	27.02	20	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплексн		
69	2.03	21	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Текущий	Комплексн		
70	4.03	22	Повороты переступанием	1	Текущий	Комплексн		
71	6.03	23	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс		
72	9.03	24	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс		
73	11.03	25	Игры на лыжах	1	Текущий		Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км.	
74	13.03	26	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	Совершенс		
75	16.03	27	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	Совершенс		
76	18.03	28	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Текущий	Комплексн		
77	20.03	29	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1	Учёт	Совершенс		
78	3.04	30	Игры на лыжах	1	Учёт	Совершенс		
			<b><u>IV- ЧЕТВЕРТЬ</u></b>					
			<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ</b>					

<b>СПОРТИВНЫХ ИГР</b>				<b>13</b>			
79	6.04	1	Техника безопасности во время занятий играми	1	Текущий	Вводный	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
80	8.04	2	Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
81	10.04	3	Ведение мяча с изменением направления	1	Текущий	Комплексн	
82	13.04	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
83	15.04	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1	Текущий	Комплексн	
84	17.04	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	Текущий	Комплексн	
85	20.04	7	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комплексн	
86	22.04	8	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
87	24.04	9	Нижняя прямая подача	1	Текущий	Комплексн	
88	27.04	10	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Текущий	Комплексн	
89	29.04	11	Учебная игра в «Пионербол»	1	Текущий	Комплексн	
90		12	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Текущий	Комплексн	
91		13	Учебная игра в «Пионербол»	1	Текущий	Комплексн	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>				<b>11</b>			
92		14	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин. ОРУ. СБУпр. 20- 30 м	1	Текущий	Вводный	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м. Уметь бегать продолжительное время в медленном равномерном темпе
93		15	Прыжки в длину с места	1	Учёт	Совершенс	
94		16	Челночный бег 3* 10 м.	1	Учёт	Совершенс	
95		17	Бег 1000 м. без учёта времени	1	Учёт	Совершенс	
96		18	Эстафета круговая до 60 м.	1	Текущий	Совершенс	
97		19	Подвижная игра третий лишн.	1	Текущий	Совершенс	
98		20	Бег:30м,3*10,1000м, длина с/м	1	Контроль	Совершенс	
99		21	Медленный бег до 5 мин	1	Текущий	Совершенс	
100		22	Бег 1500 м без учета времени	1	Учёт	Совершенс	
101		23	Бег 60м.	1	Учёт	Совершенс	
102		24	Мониторинг	1	Текущий	Комплексн	