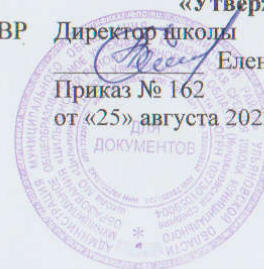


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кундюковская средняя школа МО «Цильнинский район» Ульяновской области**

**Рассмотрено**  
на заседании ШМО учителей начальной  
школы  
Руководитель ШМО  
М.В. Александрова Александрова М.В.  
Протокол № 1  
от «23» августа 2022 г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора школы по УВР  
Е.Н. Салмина Салмина Е.Н.  
«25» августа 2022 г.

**«Утверждаю»**  
Директор школы  
А.В. Еленкина Еленкина А.В.  
Приказ № 162  
от «25» августа 2022 г.



**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета : «Физическая культура» \_\_\_\_\_

Класс 2 \_\_\_\_\_

Уровень общего образования: начальное общее образование \_\_\_\_\_

Учитель: Милюшкина Ирина Николаевна, I категория \_\_\_\_\_

Срок реализации программы, учебный год: 2022 - 2023 \_\_\_\_\_

с. Кундюковка  
2022 г

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;  
хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:



- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные .**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Ученик научится.**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;



- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1. Легкая атлетика (13ч.)**

Правила безопасного поведения и техники безопасности

Спринтерский бег, прыжки. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Высокий старт. Бег 30 м. Прыжки по разметкам. Эстафеты с этапом 20 м., 30 м. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность в цель. Бег на средние дистанции.

### **Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (14ч.)**

Подвижные игры на основе футбола. Игра мини-футбол по упрощенным. Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Бросок набивного мяча от груди. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.

### **Раздел 3. Гимнастика (18ч.)**

Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Подтягивание в висе, лежа согнувшись. Прыжки со скакалками. Гимнастическая полоса препятствий.

### **Раздел 4. Лыжная подготовка (21ч.)**

Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Подъем лесенкой. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременно двушажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск с небольшого склона. Попеременно двушажный ход с палками. Дистанция 2км. Прохождение дистанции 2 км на результат. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах. Эстафета на лыжах. Комбинированные эстафеты на лыжах.

### **Раздел 5. Подвижные и спортивные игры (12ч.)**

Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Вызов номеров», «Смена сторон», «Удочка прыжковая». Встречные эстафеты с этапом 20м ОРУ в движении. Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта». Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний». Ходьба, бег с игровыми заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей». Эстафеты с предметами, с этапом 15м. Эстафеты с предметами, с этапом 20м.

### **Раздел 6. Лёгкая атлетика. Разновидности ходьбы. (8ч.)**

Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат. Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3x10м. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов.

### **Раздел 7. Подвижные и спортивные игры. Бег. Ходьба.(16ч.)**

Линейная эстафета с этапом 30м. Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с предметами, с этапом 30м. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с предметами, с этапом 30м. Встречные эстафеты с этапом 20м

## **III. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Раздел 1.Лёгкая атлетика</b>	<b>13</b>
1	Инструктаж по ТБ .Спринтерский бег, прыжки	2
2	Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	1
.3	Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м.	2
4	Высокий старт. Бег 30 м.	1
5	Прыжки по разметкам	1
6	Эстафеты с этапом 20 м.,30 м.	2
7	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
8	Метание мяча на дальность в цель.	1



9	Бег на средние дистанции.	2
	<b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры</b>	<b>14</b>
1	Подвижные игры на основе футбола.	1
2	Игра мини-футбол по упрощенным	2
3	Эстафеты с преодолением препятствий	1
4	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
5	Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами	2
6	Ловля и передача мяча. Бросок набивного мяча от груди.	2
7	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе.	2
8	Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит.	2
9	Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини- баскетбол по упрощенным правилам.	1
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>18</b>
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
2	Строевые упражнения	1
3	Перекаты. Кувырок вперед.	2
4	Стойка на лопатках согнув ноги.	2
5	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев .	2
6	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	2
7	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	2
8	Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	2
9	Подтягивание в висячем положении, лежа согнувшись.	2
10	Прыжки со скакалками.	2
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1
2	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок.	1
3	Подъем лесенкой	2
4	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой	2
5	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой	2
6	Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	2
7	Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск с небольшого склона.	2

8	Попеременно двухшажный ход с палками. Дистанция 2км .	2
9	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
10	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	2
11	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	2
12	Комбинированные эстафеты на лыжах.	2
	<b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>12</b>
1	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении.	1
2	ОРУ в кругу. Подвижные игры «Вызов номеров», «Смена сторон», «Удочка прыжковая»	1
3	Встречные эстафеты с этапом 20м	1
4	ОРУ в движении. Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей»	1
5	ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».	2
6	Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний».	2
7	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей».	2
8	Эстафеты с предметами, с этапом 15м.	1
9	Эстафеты с предметами, с этапом 20м.	1
	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>
1	Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места	1
2	Прыжки в длину с места на результат.	1
3	Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3х10м.	1
4	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Линейная эстафета с этапом 30м.	1
5	Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетной палочки.	1
6	ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Круговая эстафета с предметами, с этапом 30м. Метание малого мяча на дальность.	1
	<b>Раздел 7. Подвижные и спортивные игры. Бег. Ходьба.</b>	<b>16</b>

1	Подвижные игры. ОРУ в движении	4
2	Подвижные игры в движении. ОРУ в кругу.	4
3	Игры. ОРУ в движении	2
4	Русские народные игры.	2
5	Подвижные игры. Ходьба с игровыми заданиями.	4

#### IV. Календарно - тематическое планирование.

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>13</b>		
1	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег, прыжки	2		
2	Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	1		
3	Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м.	1		
4	Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м.	1		
5	Высокий старт. Бег 30 м.	1		
6	Прыжки по разметкам	1		
7	Эстафеты с этапом 20 м.,30 м.	1		
8	Эстафеты с этапом 20 м.,30 м.	1		

9	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
10	Метание мяча на дальность в цель.	1		
11	Бег на средние дистанции.	1		
12	Бег на средние дистанции.	1		
<b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры.</b>		<b>14</b>		
1	Подвижные игры на основе футбола.	1		
2	Игра мини-футбол по упрощенным	1		
3	Игра мини-футбол по упрощенным	1		
4	Эстафеты с преодолением препятствий	1		
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	1		
6	Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами	1		
7	Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами	1		
8	Ловля и передача мяча. Бросок набивного мяча от груди.	1		
9	Ловля и передача мяча. Бросок набивного мяча от груди.	1		
10	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе.	1		
11	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе.	1		
12	Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит.	1		
13	Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит.	1		
14	Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>18</b>		
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
2	Строевые упражнения.	1		
3	Перекаты. Кувырок вперед.	2		
4	Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
5	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1		
6	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	1		
7	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	1		
8	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных	1		

	элементов.			
9	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	1		
10	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1		
11	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1		
12	Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	2		
13	Подтягивание в висячем положении, лежа согнувшись.	2		
14	Прыжки со скакалками.	2		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1		
2	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок.	1		
3	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок.	1		
4	Подъем лесенкой	1		
5	Подъем лесенкой	1		
6	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой	1		
7	Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой	1		
8	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
9	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
10	Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1		
11	Подъемы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1		
12	Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск с небольшого склона.	1		
13	Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск с небольшого склона.	1		
14	Попеременно двухшажный ход с палками. Дистанция 2 км .	1		
15	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		
16	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	1		

17	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах.	1		
.18	Эстафета на лыжах.	1		
19	Эстафета на лыжах.	1		
20	Комбинированные эстафеты на лыжах.	1		
21	Комбинированные эстафеты на лыжах.	1		
<b>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры</b>		<b>12</b>		
1	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении.	1		
2	ОРУ в кругу. Подвижные игры «Вызов номеров», «Смена сторон», «Удочка прыжковая»	1		
3	Встречные эстафеты с этапом 20м	1		
4	ОРУ в движении. Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей»	1		
5	ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».	2		
6	Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний».	1		
7	Подвижные игры «Пятнашки», «воробьи-вороны», «Невод», «Третий лишний».	1		
8	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей».	1		
9	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей».	1		
10	Эстафеты с предметами, с этапом 15м.	1		
11	Эстафеты с предметами, с этапом 20м.	1		
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>		<b>8</b>		
1	Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места	1		
2	Прыжки в длину с места на результат.	1		
3	Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3х10м.	1		
4	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Линейная эстафета с этапом	1		

	30м.			
5	Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетной палочки.	1		
6	ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат.	1		
7	Прыжки в длину с разбега.	1		
.8	Круговая эстафета с предметами, с этапом 30м. Метание малого мяча на дальность.	1		
	<b>Раздел7.Подвижные и спортивные игры. Бег. Ходьба.</b>	<b>16</b>		
1	Подвижные игры. ОРУ в движении	4		
2	Подвижные игры в движении. ОРУ в кругу.	4		
3	Игры. ОРУ в движении	2		
4	Русские народные игры.	2		
5	Подвижные игры.Ходьба с игровыми заданиями.	4		