



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 53»

Рассмотрено
на заседании
экспертного совета
Пр.№ 1 от 01 СЕН 2015
Председатель



УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии

С.Н. Голубева
Пр.№ 343-0 от 01 СЕН 2015

**Рабочая программа
по физической культуре
2 классы**

Разработчики: Михайлова В.В. учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Алёшкина Е.В. учитель первой квалификационной категории, Бармина Марина Геннадьевна.

Разработана на основе программы: Рабочие программы в соответствии с ФГОС
Физическая культура 1-4 класс.
Составитель: В.И. Лях,
М.: Просвещение, 2016 год.
Программа по физической культуре в начальной школе 1-4 классы. Автор: Чичикин В.Т., НИРО, 2011 г.

Рассчитана на: 102 часа в год
(3 часа в неделю)

г. Нижний Новгород,
2015 год

Пояснительная записка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и является обязательным предметом во всех общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

Образовательная программа ориентирована на формирование ценностного отношения к социальной реальности, поэтому предмет обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре для 4-х классов разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура». 1-4 класс. Автор: В.И.Лях. М.:Просвещение,2016. Программа составлена в соответствии с требованиями освоения основной начальной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования и рабочей программе по физической культуре В.Т Чичикина, Н. Новгород, 2011 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М.: Просвещение, 2011г.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта образовательной подготовки в области физической культуры. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету.

Второй компонент - «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учетом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь

базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В основе программы ФГОС лежит системно-деятельный подход, согласно которому развитие личности учащихся с учетом формирования у него универсальных учебных действий составляет цель и основной результат образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Реализация цели учебной программы направлена на решение следующих **оздоровительных, образовательных, воспитательных задач:**

- содействие укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно - силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, закаливании, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил поведения и техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), а ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное , эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации ;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики *сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, физики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- на требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- законе «Об образовании»;
- федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно используется учебник: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятия и освоения социальной роли ученика.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- сформирование готовности понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса

тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование опыта взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;
- овладение универсальными способами двигательной деятельности и физической подготовленности.

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

1. Естественные основы.

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.

2. Социально психологические основы.

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 правильности выполнения физических упражнений. Тестирование физических качеств.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

4. Подвижные и спортивные игры .

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий, страховка и самостраховка. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о

правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на уроках, правила поведения и самостраховка.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные:

У школьников будут формироваться:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные:

Учащиеся учатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5-и метров и на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения, лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «полуёлочкой», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся учатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и характером человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять взаимосвязь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств, группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнера в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Общие требования к школьнику второго класса начальной школы:

1. Овладение основами знаний, определяемых программой, как минимум на уровне воспроизведения.

2. Овладение системой базовых способов двигательной деятельности, определяемых программой.

3. Достижение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности (на уровне не ниже среднего).

4. Формирование положительного интереса к систематической физкультурной деятельности.

Общие требования к результатам учащихся

Личностным, включающим:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию; формирование у них мотивации к обучению и познанию;
- ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- формирование основ гражданской идентичности;
- понимание, почему участие и победы отечественных спортсменов в различных соревнованиях повышают престиж России. Оценка вклада спортсменов-земляков в спортивные победы страны;
- знание особенностей национальных (этнических) видов спорта других народов мира;
- понимание (доступное и разумное объяснение на примерах из жизни) принципов «честной игры»;
- оценка собственных поступков и поступков одноклассников на уроках физической культуры, при проведении спортивных соревнований и в повседневной жизни на соответствие принципам «честной игры» («фэйр-плей»);
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

- проявление личной ответственности и самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- готовность проявлять личную ответственность за свое отношение к занятиям физической культурой, за свои поступки на занятиях и во время проведения соревнований;
- оценка собственного поведения и поведения одноклассников на уроках физической культурой с точки зрения соблюдения правил безопасности для учащихся;
- оценка действий всех участников соревнований на соблюдение правил поведения и участия в них;
- готовность к активному участию в социальных акциях по пропаганде занятий физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни и профилактике вредных привычек;
- готовность разрешать спорные ситуации путём переговоров и взаимных уступок для сохранения «командного духа» и достижения общего успеха и благополучия;
- готовность следовать принципам «честной игры» не только на занятиях физической культуры и во время проведения соревнований, но и в повседневной жизни;
- стремление поддерживать «командный дух» и понимание необходимости действовать на достижение общественного благополучия в различных социальных ситуациях;
- готовность оказания бескорыстной помощи сверстникам на занятиях и во время проведения соревнований; нахождение с ними общего языка, общих интересов как проявление принципов «честной игры» и «командного духа»;
- оценка красоты тела и движений собственных и окружающих людей;
- готовность к усилиям по формированию красоты тела и движений;
- осознание и умение доказать необходимость занятий физической культурой и ведение здорового образа жизни как ресурса личного благополучия и жизненной успешности;
- умение приводить примеры (показывать упражнения) закаливающих процедур и оздоровительной гимнастики;
- понимание необходимости гражданской (социальной) ответственности каждого человека за соблюдение здорового образа жизни

Метапредметным, включающим освоенные учащимися УУД (познавательные, регулятивные, и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Это:

- готовность самостоятельно определять для каждого занятия физической культурой: личные цели и задачи, которые необходимо решить на занятии; ожидаемые личные результаты; личные ресурсы для достижения ожидаемых результатов;
- понимание влияния физической культуры (регулярные занятия, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека (физического и

- психического), повышение работоспособности и достижения состояния благополучия (социальной успешности);
- готовность к доступному самоконтролю за функционированием органов и систем организма при выполнении физических упражнений;
 - готовность к самостоятельному контролю и самоконтролю при выполнении учебных занятий и отбору способов их исправления (при минимальной помощи учителя);
 - готовность к длительным усилиям для достижения чёткости и безошибочности при выполнении учебных упражнений;
 - готовность самостоятельно (при минимальной помощи учителя) применять приёмы диагностики физического развития с целью оценки личных усилий для достижения желаемого результата;
 - готовность самостоятельно выполнять комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, а также показывать их (проводить) другим учащимся;
 - понимание необходимости коррекции собственных действий при выполнении упражнений для достижения желаемого результата;
 - готовность самостоятельно распределять игровые роли в команде при выполнении игровых упражнений;
 - готовность самостоятельно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях физической культурой и при проведении соревнований на основе сравнения с эталонами (хладнокровие, сдержанность рассудительность);
 - осознание и умение доказывать необходимость разрешать конфликты посредством учёта интереса сторон и сотрудничества (сохранение и укрепление «командного духа»);
 - оценка собственного поведения и поведения окружающих людей во время активного отдыха на природе; сохранения природы во время активного отдыха;
 - готовность к активному разумному отдыху и занятиям физической культурой на природе, на свежем воздухе;
 - оценка собственного поведения и поведения одноклассников на уроках физической культуры с точки зрения соблюдения правил для учащихся и правил участия на соревнованиях;
 - оценка собственных усилий по достижению желаемого результата; готовность самостоятельно определить для каждого занятия физической культурой личные задачи, ожидаемые личные результаты и личные ресурсы для достижения ожидаемых результатов.

Предметным, включающим полученный учащимися в ходе освоения учебного предмета опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

- понимание последовательности выполнения, составления и самостоятельного выполнения комплекса упражнений базовых видов спорта на занятиях физической культурой и самостоятельных занятиях;
- оценка технически точного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта на занятиях и во время соревнований;
- готовность к проявлению длительных усилий для совершенствования техники двигательных действий из базовых видов спорта;
- представление значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ((режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры, оздоровительные мероприятия);
- умение работать по самочувствию, систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, пульс), за показателями развития физических качеств;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- умение объяснять правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств и формирование правильной осанки;
- умение подач строевых команд и подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, умение характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта различными способами и в разных условиях;
- умение выполнять страховку и само страховку при выполнении физических упражнений;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, показывая доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- умение бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- умение оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы учащиеся вторых классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и 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, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены; о правилах использования закаливающих процедур; профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой, правилах его предупреждения и оказания первой помощи пострадавшему.

Уметь:

- составлять режим дня, индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень работоспособности;
- 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 частоты сердечных сокращений (пульсу);
- организовывать и проводить самостоятельные занятия и закаливающие процедуры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, управлять своими эмоциями;
- умело выполнять бег на короткие и средние дистанции;
- метать мяч в цель и на дальность;
- прыгать в длину и в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах, выполняя спуски и подъёмы, повороты;
- участвовать в подвижных играх и в элементах спортивных игр; осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- выполнять специальные упражнения, направленные на обучение элементам техники мини – баскетбола, пионербола с элементами волейбола;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила поведения, безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	7,0	7,2
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,0	10,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	125	125
Выносливость	6-минутный бег, в метрах Бег 1000 метров без учёта времени	800	650
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+3	+6
Силовые	Подтягивание	2	6

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312(ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития школьников. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р;
- Рабочие программы. ФГОС. Физическая культура.1-4 классы. Автор: В.И. Лях. Москва. «Просвещение».2016 год.
- Программа по физической культуре в начальной школе 1-4 классы. Автор: В.Т. Чичикин, НИРО, 2011 год.
- ФГОС начального и основного общего образования. Москва. Просвещение, 2010.

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре на год.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	18
5	Подвижные игры и ритмика	34
6	Спортивные игры	16
	Всего часов	102

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре по четвертям.

№	Виды программного материала	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	20	10			10
3	Баскетбол	8	8			
4	Волейбол	8			2	6
5	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
6	Лыжная подготовка	18			18	
7	Подвижные игры и ритмика	34	9	7	10	8
	Всего часов	102	27	21	30	24

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре по урокам.

	Лёгкая атлетика	Баскетбол	Подвижные игры и ритмика	Всего часов
1 четверть	1-2;4-5;7-8; 10-11;13-14	16-17;19-20; 22-23;25-26	3;6;9;12;15;18;21; 24;27	27
	Гимнастика с элементами акробатики	Подвижные игры и ритмика		Всего часов
2 четверть	1-2;4-5;7-8; 10-11;13-14; 16-17;19-20	3;6;9;12;15;18;21		21
	Волейбол	Лыжная подготовка	Подвижные игры и ритмика	Всего часов
3 четверть	1-2	4-5;7-8;10-11; 13-14;16-17; 19-20;22-23; 25-26;28-29	3;6;9;12;15;18;21; 24;27;30	30
	Лёгкая атлетика	Волейбол	Подвижные игры и ритмика	Всего часов
4 четверть	1-2;4-5;7-8; 10-11;13-14	16-17;19-20; 22-23	3;6;9;12;15;18;21; 24	24

**Календарно - тематический план программного материала
по физической культуре на 1-ю четверть в 2-х классах
(3 часа в неделю с ритмикой).**

Урок	Содержание
1	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>техника безопасности</u> на уроках физической культуры и правила поведения; контроль самочувствия. • страховка и самостраховка; • требования к одежде и обуви для занятий физической культурой; личная гигиена; • работоспособность и возможность её повышения; • физическая культура России в прошлом; <p>2. Строевые упражнения: построение, рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении.</p> <p>3. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ по кругу. <u>О.Ф.П.:</u> отжимания, поднимание ног в висе, прыжки через препятствия (шины).</p> <p>4. <u>Прыжок в длину с места (техника).</u></p> <p>5. Игра «мини-футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.</p>
2	<p>1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке; утомление и причины его возникновения; Техника дыхания; контроль самочувствия; самостраховка. Культура выполнения физических упражнений и ее влияние на телосложение и осанку.</p> <p>2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба.</p> <p>3. Легкий бег. ОРУ по кругу. <u>О.Ф.П.:</u> отжимания, передвижение в висе, поднимание прямых ног в висе.</p> <p>4. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени назад; <u>восьмерной прыжок с ноги на ногу.</u></p> <p>5. <u>Прыжок в длину с места на дальность (зачёт).</u></p> <p>6. Игра «мини-футбол».</p>
3	<p>1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке.</p> <p>2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба.</p> <p>3. Легкий бег. ОРУ по кругу. <u>О.Ф.П.</u></p> <p>4. Ритмика. Ознакомление с музыкальными ритмами и темпами.</p> <p>5. Игра «Снежный ком»</p>

4	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила предупреждения травматизма. 2. Построение в шеренгу, рапорт. Строевые команды. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте. 3. Ходьба с изменением длины и частоты шага, строевая ходьба. Легкий бег. ОРУ. О.Ф.П.: подтягивания, поднимание ног в висе, запрыгивание на высоту. 4. Специальные упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра; • Бег прыжками с ноги на ногу; • Бег прыжками через шаг; • Семенящий бег. 5. <u>Высокий старт</u>: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Стартовые ускорения 3x10 -15м. 6. <u>Бег 30 метров на время (тест)</u>. 7. <u>Восьмерной прыжок в длину с места</u>. 8. Игра «мини-футбол», развитие скоростных способностей.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения. Самостраховка на уроке; контроль самочувствия во время занятия. Роль зрительного и слухового аппарата при выполнении упражнений. 2. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием: строевая ходьба; с изменением длины и частоты шага; через препятствия (шины); по препятствиям; 3. Легкий бег. ОРУ, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени назад; бег прыжками с ноги на ногу, через шаг; семенящий бег. <u>Восьмерной прыжок в длину с места (по полоскам)</u>. 5. <u>Бег 60м на скорость (зачёт)</u>. Правила соревнований. 6. <u>Прыжок в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» (приземление)</u>. 7. Игра «мини-футбол». О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в упоре. Развитие скоростных способностей и гибкости.
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. 2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба. 3. Легкий бег. ОРУ по кругу. О.Ф.П. 4. Ритмика. Изучение перестроений из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. 5. Игра «Мяч капитану»

7	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения и контроль самочувствия на уроке. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. 3. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У., О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в упоре, поднимание прямых ног в упоре. 4. Специальные беговые упражнения. <u>«Восьмерной» прыжок с места по разметкам;</u> 5. Высокий старт. <u>Бег 200м на время (зачёт).</u> 6. <u>Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание).</u> 7. Игра «Чай, чай, выручай!», мини – футбол. Развитие скоростно - силовых способностей.
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самоконтроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба с заданием. 3. Разминка. Специальные беговые упражнения. О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в висе, наклоны вперед на гибкость, стоя на высоте. 4. <u>Прыжки в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги» (отталкивание и полёт в шаге).</u> 7. Игра «Мини – футбол». Развитие скоростных способностей.
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. 2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба. 3. Легкий бег. ОРУ по кругу. О.Ф.П. 4. Ритмика. Ходьба по линии танца с заданиями. Прыжки по 6-ой позиции в различном темпе и ритме. 5. Игра «Мяч не теряй»
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба с заданием. 3. Разминка. О.Ф.П.: отжимания, поднимание ног в висе. Высокий старт. 4. <u>Бег 500 метров на время.</u> Правила соревнований, судейство. 5. <u>Метание мяча с двух шагов разбега способом «из – за головы через плечо».</u> 6. Игра «мини – футбол», правила, судейство. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.

11	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды, повороты, ходьба с заданием, строевой шаг. 3. Разминка. О.Ф.П.: из виса подъем в упор (в тройках), подтягивания, прогибание туловища в грудной и поясничной части в висе стоя. 4. Специальные упражнения метателя. Имитация метания с места, с 2-х шагов. <u>Метание мяча с двух шагов способом «из – за головы через плечо» на дальность.</u> 5. Игра «мини-футбол». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. 2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба. 3. Легкий бег. ОРУ по кругу. О.Ф.П. 4. Ритмика. Прыжки трамплинные по 1, 2 и 6 позициям. 5. Игра «Пятна»
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд, ходьба с заданием. 3. Разминка. О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания в упоре лежа, поднимание прямых ног в упоре. 4. <u>Метание мяча «из-за головы через плечо» с 2-х шагов (зачёт).</u> 6. Игра «Мини – футбол». Развитие скоростно-силовых качеств.
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, самоконтроль самочувствия; техника дыхания, расслабление мышц во время бега. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, поднимание прямых ног в висе. 3. <u>«Челночный бег» 3 x 10 метров на время.</u> <u>Метание мяча с места в цель с 5-6 метров.</u> 4. <u>Игра «Играй, играй, мяч не теряй»: ведение мяча на месте, в движении, в парах (игра). Броски мяча двумя руками от груди в кольцо.</u> Развитие ловкости и скоростно – силовых качеств.
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. 2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба. 3. Легкий бег. ОРУ по кругу. О.Ф.П. 4. Ритмика. Прыжки с согнутыми коленями по 6-ой позиции. Упражнение с высоко поднятыми коленями «лошадка» 5. Игра «Море волнуется раз»

16	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения и самостраховка во время игр с мячом, правила игры «мини – баскетбол». 2. Построение, рапорт, строевые команды. Ходьба с заданием: на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, строевая ходьба. 3. Легкий бег с заданием: обычный, спиной вперед, боком приставными шагами. 4. Перестроение в колонну по четыре в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: передвижение в упоре, подтягивание, передвижение на руках (тачанка), прыжки через скакалку. 5. <u>«Челночный бег» 3 x 10 метров на время.</u> 6. Метание мяча в цель способом «из-за головы через плечо». 7. Игра «Овладей мячом»: <u>ведение мяча в движении</u> с изменением направления и <u>броском в кольцо</u> (1x1). Развитие координационных способностей.
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения, страховка и самостраховка во время игры с мячом, правила игры в «мини-баскетбол». 2. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба и легкий бег с заданием. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания, прогибание туловища из виса стоя спиной к гимнастической стенке. 3. <u>Ловля и передача мяча</u> двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола <u>в парах</u>, стоя на месте и <u>в шаге</u>. 4. <u>Ведение мяча</u> одной рукой, со сменой рук на месте и в движении. 5. <u>Броски мяча в кольцо 2-я</u> и 1-ой рукой от груди с места. 6. Игра «Овладей мячом» с броском в кольцо (2x2). Развитие координационных способностей.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. 2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба. 3. Легкий бег. ОРУ по кругу. О.Ф.П. 4. Ритмика. Изучение танцевальных движений «цапля», «лошадка» 5. Игра «Бросай мяч, лови»
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила игры с мячом. 2. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре в движении. О.Р.У.; О.Ф.П.: отжимания в упоре лежа; «Щучка»; <u>прыжки через скакалку за 1 мин. (тест-зачет).</u> 3. <u>Ловля и передача мяча</u> двумя и одной рукой в шаге, в движении в <u>треугольниках</u>. 4. <u>Ведение мяча</u> одной рукой, со сменой рук в движении <u>с изменением</u>

	<p><u>направления.</u></p> <p>5. <u>Бросок мяча</u> двумя и одной рукой от груди после ведения шагом.</p> <p>6. Игра «Борьба за мяч».</p> <p>Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</p>
20	<p><u>Техника безопасности.</u> Страховка и само страховка. Правила игры.</p> <p>1. Построение, рапорт, строевые команды. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре в движении. О.Р.У., О.Ф.П.: , <u>подтягивания в висе (зачет)</u>, прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса,</p> <p>2. <u>Ловля и передача мяча</u> двумя руками от груди в шаге, в движении в <u>квадратах.</u></p> <p>3. <u>Ведение мяча</u> на месте и <u>в движении с изменением направления.</u></p> <p>4. <u>Броски мяча двумя</u> и одной рукой от груди <u>после ведения шагом.</u></p> <p>5. Игра «Удочка».</p> <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p>
21	<p>1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке.</p> <p>2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба.</p> <p>3. Легкий бег. ОРУ по кругу. О.Ф.П.</p> <p>4. Ритмика. Повторение движений: «цапля», «лошадка». Изучение танцевальных движений: «бабочка», «плодочка» в парах.</p> <p>5. Игра «Борьба за мяч»</p>
22	<p>1. <u>Правила безопасности</u> и поведения на уроке. Само страховка и контроль самочувствия. Правила игры.</p> <p>2. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. О.Р.У., О.Ф.П.: <u>отжимания в упоре лежа (зачет)</u>; прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса. <u>Повороты на месте без мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • поворот с опорной левой ноги, с опорной правой ноги на 90 гр., • поворот на 180 гр. <p>3. <u>Ловля и передача мяча</u> двумя и одной рукой после поворота.</p> <p>4. <u>Ведение мяча</u> правой, левой рукой <u>в движении</u> с изменением направления.</p> <p>5. <u>Броски мяча двумя</u>, одной рукой от груди после ведения.</p> <p>6. Игра «Гонка мячей».</p> <p>Развитие ловкости, координационных способностей и гибкости.</p>

23	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Правила безопасности</u> и поведения. Самостраховка; контроль самочувствия. Правила игры. 2. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Ф.П.: <u>упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек. (зачёт)</u> прыжки через скакалку, отжимания в упоре лежа. 3. <u>Повороты на месте</u> на 90 гр., на 180 гр. без мяча, с мячом. 4. <u>Ловля мяча – поворот – передача</u> двумя руками от груди, одной. 5. <u>Ведение мяча в движении</u> с изменением направления. <u>Броски мяча</u> двумя руками от груди. 6. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей и силы.
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. 2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба. 3. Легкий бег. ОРУ. Упражнения на осанку. ОФП. 4. Ритмика. Изучение танца «Недетское время» 5. Игра «Удочка»
25	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Правила безопасности</u> и поведения на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 2. Рапорт, строевые упражнения. Разминка. 3. <u>О.Ф.П.: упражнение на гибкость (тест)</u>, прыжки через скакалку, «Щучка». 4. <u>Ловля и передача мяча на технику (зачет)</u>. 5. <u>Ведение мяча с изменением скорости и направления</u>. 6. <u>Броски мяча</u> двумя, одной рукой от груди. 7. Игра «Мини – баскетбол», «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей и гибкости.
26	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Правила безопасности</u> и поведения. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Ведение мяча</u> с изменением скорости и направления. 4. <u>Броски двумя, одной рукой – зачет</u>. 5. Игра в «мини – баскетбол», «Борьба за мяч». Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

27	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Основы знаний, техника безопасности</u> и правила поведения на уроке.2. Строевые упражнения: построение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменением длины и частоты шага; строевая ходьба.3. Легкий бег. ОРУ. Упражнения на осанку. ОФП.4. Ритмика. Повторение и закрепление танцевальных движений танца «Недетское время»5. Игра «Веселые старты»
----	---

**Календарно – тематический план уроков по физической культуре
на 2-ю четверть во 2-х классах
(3 часа в неделю с ритмикой).**

Урок	Содержание
1	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>техника безопасности</u> и правила поведения на уроке гимнастики; • контроль самочувствия; страховка и самостраховка; • культура выполнения упражнений и гимнастических элементов, их влияние на осанку, личная гигиена; • название снарядов и их установка; • переноска и укладка гимнастических матов. <p>2. <u>Строевые упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу; рапорт; • выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», Расчет « по порядку!», «Вольно!». • Перестроение в две шеренги, повороты на месте. <p>3. Ходьба с заданием. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»</p> <p>4. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, подтягивания.</p> <p>5. <u>Передвижения:</u> на четвереньках, в упоре на коленях, на животе по - пластунски.</p> <p>6. <u>Перекаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Вправо (влево) из положения, лежа на животе, руки вверх; • Вправо (влево) из стойки на коленях в группировке; • Назад – вперед в группировке сидя; • Назад – вперед из упора присев. <p>7. <u>Акробатика:</u> кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках.</p> <p>8. <u>Лазание по канату произвольным способом.</u></p> <p>9. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Развитие координационных способностей.</p>

<p style="text-align: center;">2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой». О.Р.У., О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в висе; упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку. 2. <u>Акробатика:</u> перекаты назад – вперед в группировке; <ul style="list-style-type: none"> • перекаты назад с постановкой рук под плечи; • <u>кувырок вперед, в сторону; назад; стойка на лопатках.</u> 3. <u>Лазание по канату:</u> <ul style="list-style-type: none"> • произвольным способом; <u>в три приема.</u> 4. Подвижная игра «Рыбак и рыбки», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
<p style="text-align: center;">3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой». О.Р.У., упражнение на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Знакомство с растяжкой. Упражнения на гибкость. 5. Игра «Светофор»

<p style="text-align: center;">4</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре, развитие мышц брюшного пресса. 3. <u>Передвижения:</u> <ul style="list-style-type: none"> • «гусиным» шагом; прыжками в полном приседе; • в упоре лежа на руках; 4. <u>Акробатика:</u> <ul style="list-style-type: none"> • перекаты в группировке; • кувырок вперед; кувырок назад; • стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. 5. <u>Лазание по канату:</u> <ul style="list-style-type: none"> • произвольным способом; <u>в три приема.</u> <p><u>Игра «Удочка».</u> Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</p>
<p style="text-align: center;">5</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу; строевые упражнения; ходьба и бег с заданием. О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, подтягивания в висе лежа, упражнение на мышцы брюшного пресса. <u>Передвижения:</u> <ul style="list-style-type: none"> • В упоре присев сзади («раки») ногами вперед; спиной вперед; передвижение на руках с отжиманиями. 3. <u>Акробатика:</u> <ul style="list-style-type: none"> • перекаты в группировке; кувырок вперед; • стойка на лопатках; кувырок назад; <p>«Мост» из положения лежа на спине.</p> 4. <u>Лазание по канату в три приема.</u> 5. <u>Игра «Мышеловка».</u> <p>Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</p>

6	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой». О.Р.У., упражнение на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Повторение упражнений на растяжку, гибкость. 5. Игра «Собачка»
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Страховка и самостраховка. Самоконтроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, строевые упражнения. 3. Разминка. О.Р.У. с палкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре сзади, «Щучка». 4. <u>Акробатика (зачет):</u> <ul style="list-style-type: none"> • основная стойка, упор присев; кувырок вперед; • перекатом назад стойка на лопатках; • перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону; встать. («мост» из положения лежа на спине, кувырок назад). 5. <u>Лазание по канату в три приёма.</u> <u>Эстафета «Прыгающие воробушки»</u> (в колоннах прыжки на одной ноге), развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке; правила поведения; страховка, самостраховка; самоконтроль самочувствия. 2. Строевые упражнения, разминка; О.Р.У. с гимнастической палкой; О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре ноги на высоте, прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки. 3. <u>Опорный прыжок:</u> <ul style="list-style-type: none"> • вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; • вскок в упор присев, соскок вниз. 4. <u>Лазание по канату в три приёма; кувырок вперед, в сторону.</u> 5. Эстафета «Прыгающие воробушки», развитие скоростно-силовых способностей и гибкость.
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой». О.Р.У., упражнение на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Продолжить повторение упражнений на растяжку, развитие гибкости. 5. Игра «Стеночки»

10	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения, разминка. О.Р.У. с обручами. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса и гибкости. 3. <u>Опорный прыжок</u>: вскок в упор, стоя на коленях, соскок взмахом рук; вскок в упор присев, соскок вниз. Кувырок вперёд, стойка на лопатках <u>Висы и упоры</u>: <ul style="list-style-type: none"> • Вис стоя и лежа; вис присев; вис на согнутых руках; • Вис согнув ноги; передвижение в вися и упоре. 4. Игра «<u>Кто быстрее</u>» с ведением баскетбольного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, страховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения, легкий бег, О.Р.У. с обручами; О.Ф.П.: <u>упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (зачет)</u>; прыжки через скакалку. 3. <u>Опорный прыжок</u>: вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук; вскок в упор присев, соскок прогнувшись. <u>Кувырок вперёд, стойка на лопатках.</u> 4. <u>Висы и упоры</u>: <ul style="list-style-type: none"> • Передвижение в вися и упоре; вис согнув ноги; • подтягивания в вися; <p>Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «<u>Становись!</u>», «<u>Равняйся!</u>», «<u>Смирно!</u>», «<u>Вольно!</u>»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой». О.Р.У., упражнение на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Продолжить повторение упражнений на растяжку, развитие гибкости. Изучение танцевального движения «<u>ковырало</u>». 5. Игра «<u>Вышибалы</u>».

<p style="text-align: center;">13</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Страховка, контроль самочувствия. Строевые упражнения. Разминка; О.Р.У. с мячами. О.Ф.П.: <u>упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (зачет)</u>. прыжки через скакалку, отжимания в упоре, развитие гибкости и силы мышц брюшного пресса. 2. <u>Опорный прыжок (зачет)</u>: вскок в упор, стоя на коленях, соскок взмахом рук; 4. <u>Висы и упоры</u>: передвижение в висе и упоре; висы на согнутых руках на гимнастической стенке; сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке; вис с прямыми ногами. 5.Игра <u>«Гонка мяча по кругу»</u>. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
<p style="text-align: center;">14</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Страховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Р.У. с мячами. О.Ф.П.: <u>прыжки через скакалку за 1 минуту (зачёт)</u>, «щучка», «мост». 3. <u>Висы и упоры, лазание по канату; по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами; по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лёжа на животе, подтягиваясь руками и перелезание</u> через гимнастическое бревно (высотой 60 см) 4. <u>Равновесие</u> (рейка скамейки и бревно): <u>ходьба на носках, руки на поясе; ходьба с носка, руки в стороны; ходьба с поворотами кругом; стойка на одной ноге, руки в стороны; соскок вниз.</u> 5. <u>Игра «Гонка мяча»</u> змейкой. Развитие скоростно – силовых качеств и гибкости.
<p style="text-align: center;">15</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнение на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Продолжить повторение упражнений на растяжку, развитие гибкости. Изучение танцевальных движений «лесенка», «квадрат». 5.Игра «Удочка».

16	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Страховка, контроль самочувствия. 2. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: <u>подтягивания</u> в висе, в висе лежа (<u>зачёт</u>); прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса. 3. <u>Равновесие</u>: <u>ходьба с носка, руки в стороны; ходьба на носках, руки на поясе; поворот кругом, стойка на одной ноге, руки в стороны; поворот направо (налево); соскок вниз.</u> 4. <u>Лазание</u> по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; по канату в три приёма. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках и <u>перелезание</u> через препятствие. 5. <u>Игра «Удочка»</u>. Развитие координационных и силовых качеств.
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Страховка, контроль самочувствия. Построение, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: <u>Отжимания в упоре лёжа (зачет)</u>; прыжки через скакалку, 2. <u>Равновесие</u>: <u>ходьба с носка, руки в стороны; ходьба на носках, руки на поясе; поворот кругом; равновесие на одной ноге; поворот направо (налево), соскок вниз.</u> 3. <u>Лазание и перелезание</u>: по наклонной скамейке; по стенке; по канату, через препятствие. 4. Игра <u>«Угадай, кто подходил»</u>. Развитие координационных способностей и гибкости.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Продолжить повторение упражнений на растяжку, развитие гибкости. Повторение и закрепление танцевальных движений: «ковырялочка», «лесенка», «квадрат». 5.Игра «Стеночки».

<p>19</p>	<p>1. <u>Техника безопасности</u>, страховка, контроль самочувствия. Строевые упражнения. Рапорт. Разминка. О.Ф.П. 2. <u>Равновесие</u>: комбинация (<u>зачет</u>). 3. Лазание по канату. 4. <u>Игра «Чай, чай, выручай»</u>. Развитие координации и гибкости</p>
<p>20</p>	<p>1. <u>Техника безопасности</u>; страховка; контроль самочувствия. 2. Разминка. <u>Упражнение на гибкость (зачет)</u>. 5. <u>Игры «Веселые старты»</u>. Развитие ловкости и координации.</p>
<p>21</p>	<p>1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнение на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Продолжить повторение упражнений на растяжку, развитие гибкости. Повторение танцевальных движений: «ковырялочка», «лесенка», «квадрат». 5.Игра «Веселые старты».</p>

**Календарно - тематический план уроков по физической культуре на 3-ю четверть во 2-х классах
(3 часа в неделю с ритмикой).**

Урок	Темы уроков
1	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные требования к одежде и обуви во время занятий. • Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания. • Особенности дыхания. Температурный режим. Понятие об обморожении. • Травматизм, причины его и предупреждение. • <u>Техника безопасности</u> и правила поведения. • Лыжный инвентарь, его подбор и переноска, установка в стеллажи. <p>2. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания.</p> <p>3. <u>Игра «Пионербол»</u> с элементами волейбола. <u>Правила игры, судейство.</u> Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
2	<p>1. Построение, рапорт. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!» без палок и с палками в руках.</p> <p>2. <u>Техника безопасности на уроке.</u> Самостраховка при падении. Техника дыхания, техника движений и правила поведения.</p> <p>3. Передвижение попеременным двухшажным ходом до 500 м.</p> <p>4. <u>Скользкий шаг</u> без палок, держа их за середину, с палками.</p> <p>5. <u>Спуски</u> в высокой и низкой стойке; <u>подъём «лесенкой»</u> и ступающим шагом. Развитие выносливости.</p>
3	<p>1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Правильное дыхание во время танцевальных передвижений.</p> <p>2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте.</p> <p>3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П.</p> <p>4. Ритмика. Изучение спортивно-эстрадного танца «Банана-мама».</p> <p>5. Игра «Собачка».</p>

4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия и самостраховка, правила поведения, техника передвижений. 2. Передвижение до 600 м. 3. <u>Скользкий шаг</u> без палок, с палками. 4. Повороты переступанием вокруг носков лыж. 5. <u>Спуск</u> с горы в основной и низкой стойке. 6. <u>Подъем</u> «полуелочкой». Развитие выносливости.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самостраховка, правила поведения и техника выполнения передвижений. 2. Передвижение до 700 - 800 м. Повороты переступанием в движении. 3. <u>Скользкий шаг</u> с палками. 4. <u>Спуски</u> в основной, высокой, низкой стойке. 5. <u>Подъемы</u> «полуелочкой», скользящим шагом, «лесенкой». Развитие выносливости.
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Изучение элементов спортивно-эстрадного танца «Банана-мама». 5. Игра «Мяч капитану».
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Правила поведения, техника передвижений, самостраховка. 2. Передвижение до 800 - 900м. 3. <u>Попеременный двухшажный ход</u> без палок и с палками. 4. <u>Спуски</u> в низкой, высокой, основной стойке. 5. <u>Подъемы</u> ступающим, скользящим, «лесенкой». Развитие выносливости.
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Правила поведения, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение до 900 м. 3. <u>Попеременный двухшажный ход.</u> 4. <u>Спуски и подъемы</u> под уклон. 5. <u>Поворот переступанием.</u> <p>Развитие выносливости.</p>

<p style="text-align: center;">9</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Продолжить обучение элементам спортивно-эстрадного танца «Банана-мама». 5.Игра «Море волнуется раз».
<p style="text-align: center;">10</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Правила поведения, самостраховка, техника обгона, правила соревнований по лыжным гонкам, правильное дыхание. 2. <u>Прохождение 1000 м на время (зачет). Контроль самочувствия.</u> 3. Произвольное катание под уклон. Развитие выносливости.

11	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, самостраховка, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1000 - 1100 м. 3. <u>Попеременный двухшажный ход.</u> 4. <u>Спуски</u> в основной, высокой и низкой стойке. 5. <u>Повороты переступанием в движении.</u> <p>Развитие выносливости.</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Закрепление элементов спортивно-эстрадного танца «Банана-мама». 5. Игра «Совушка».
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1000 - 1100 м. 3. <u>Попеременный двухшажный ход.</u> 4. <u>Спуски и подъемы</u> с пологих склонов разными способами. 5. <u>Поворот переступанием</u> на месте и в движении. <p>Развитие выносливости.</p>
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение на лыжах до 1100 - 1200 м. 3. <u>Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.</u> 4. <u>Повороты переступанием</u> в движении. 5. <u>Спуски и подъемы</u> с пологих склонов разными способами. <p>Развитие выносливости.</p>
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Показательное выступление спортивно-эстрадного танца «Банана-мама». 5. Игра «У медведя на бору».

16	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, правильное дыхание, контроль самочувствия, техника обгона и правила соревнований по лыжным гонкам. 2. <u>Передвижение на лыжах до 1200 - 1300м.</u> 3. <u>Спуски</u> с пологих склонов в основной, высокой и низкой стойке. 4. <u>Подъём</u> ступающим, скользящим шагом, «полуёлочкой». Развитие выносливости.
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия. Самостраховка. Техника передвижений. 2. Равномерное <u>передвижение до 1400 - 1500 м.</u> 3. <u>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</u> 4. Спуски в основной стойке и подъемы. 5. <u>Повороты переступанием в движении.</u> Развитие выносливости.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Ознакомление со спортивно-эстрадным танцем «Диско». 5. Игра «Мышеловка».
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, правила поведения, техника передвижений. 2. <u>Равномерное передвижение до 1300 - 1500м</u>, самостраховка. Поворот переступанием в движении. 3. <u>Попеременный двухшажный ход на технику (зачет):</u> 4. Спуски и подъемы, поворот переступанием в движении. Развитие выносливости.
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия. Техника передвижений. 2. Равномерное <u>передвижение до 1400- 1500 м.</u> Самостраховка. 3. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. 4. <u>Спуски в основной стойке, высокой и низкой (зачет).</u> 5. Поворот переступанием. Развитие выносливости.

21	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Изучение элементов спортивно-эстрадного танца «Диско». 5. Игра «Угадай, чей голосок».
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, техника передвижений. Самостраховка. 1. Равномерное передвижение до 1400 – 1500 м. <u>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.</u> 2. <u>Спуск с горы, подъем «лесенкой» и «полуелочкой» (зачет)</u> Развитие выносливости.
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия. Техника передвижений. 2. Равномерное <u>передвижение до 1500 м.</u> Самостраховка. 3. <u>Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный.</u> 4. Спуски и подъемы, <u>поворот переступанием в движении (зачет).</u> Развитие выносливости.
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Повторение элементов спортивно-эстрадного танца «Диско». 5. Игра «Стеночки».
25	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения, контроль самочувствия, техника передвижений, правила обгона, правильное дыхание, самостраховка. 1. <u>Передвижение 1500 м. на время (зачёт).</u> 2. Катание с горки. Развитие выносливости. 3.
26	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. <u>Передвижение до 1500 м.</u> 3. Спуски и подъемы, поворот переступанием в движении. 4. <u>Поворот переступанием вокруг пяток лыж на месте (зачет).</u> Развитие выносливости.

27	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; повороты на месте. 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Закрепление элементов спортивно-эстрадного танца «Диско». 5.Игра «Волк во рву».
28	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. <u>Равномерное передвижение</u> до 1500 м, применяя одновременный бесшажный ход в зависимости от местности. Контроль самочувствия. 3. Спуски, подъемы, повороты переступанием. 4. <u>Одновременный бесшажный ход (зачёт)</u>. Развитие выносливости.
29	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия. Самостраховка. Техника передвижений в зависимости от местности. 2. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 метров. 3. <u>Спуски, подъемы, торможение, поворот переступанием</u>. Развитие выносливости.
30	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на здоровье человека. 2. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой», по кругу. О.Р.У., упражнения на осанку. О.Ф.П. 4. Ритмика. Показательное выступление спортивно-эстрадного танца «Диско». 5.Игра «Веселые старты».

Резервные уроки в спортивном зале при низкой температуре воздуха на улице.

1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Разминка. <u>Баскетбол</u>: ведение и передачи мяча в движении, броски двумя и одной рукой от груди. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей и ловкости.
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. Разминка с мячом. 3. <u>Баскетбол</u>: <ul style="list-style-type: none"> • Ведение – два шага – передача; • Ведение – два шага – остановка; • Ведение – два шага – бросок; • Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей и ловкости.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. Разминка с мячом. 3. <u>Баскетбол</u>: <ul style="list-style-type: none"> • Ловля и передача мяча в движении; • Ведение и передача мяча в движении; • Ведение и бросок мяча в движении; • Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей и ловкости.
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение. Строевые команды. 3. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 4. <u>Челночный бег 3х10 м на время</u>. 5. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие скоростных качеств.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 3. <u>Прыжок в длину с места на дальность</u>. 4. Двухсторонняя игра в мини-баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. 3. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 4. <u>Отжимания на технику (зачет)</u>. 5. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.

	Развитие силовых качеств.
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. 3. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 4. <u>Подтягивания (зачет).</u> 5. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие силовых качеств.
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 3. <u>Упражнение на гибкость (зачет).</u> 4. Двухсторонняя игра в баскетбол. Развитие гибкости.
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 3. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (зачет).</u> 4. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие силы.
10 11 12 13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. Строевые упражнения. Разминка по кругу. 3. <u>Баскетбол:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении; ● Ведение и передача мяча в парах в движении; ● Ловля и передача мяча в движении; ● Броски мяча после остановки, в движении; ● Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. <p>Развитие координационных способностей и ловкости.</p>

**Календарно - тематический план уроков по физической культуре
на 4-ю четверть во 2-х классах
(3 часа в неделю с ритмикой).**

Урок	Темы уроков
1	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими упражнениями; • правила предупреждения травматизма; • оказание первой медицинской помощи. <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги в две на месте. Разминка. О.Ф.П.: подтягивания, прыжки через скакалку, «щучка».</p> <p>3. <u>Метание мяча с места</u>, стоя боком в направлении метания.</p> <p>4. <u>Передача мяча сверху двумя руками:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Над собой</u>– передача партнеру. <p>5. Игра «Пионербол». Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.</p>
2	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Самоконтроль во время занятий; физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений и развитие физических качеств. <u>Техника безопасности.</u> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, прогибание туловища в висе стоя у стенки, прыжки через скакалку.</p> <p>3. <u>Метание мяча с места, с шага</u>, стоя боком в направлении метания.</p> <p>4. <u>Передача и приём мяча двумя руками сверху:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Над собой – передача партнеру. <p>5. Игра «Пионербол». Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
3	<p>1. <u>Основы знаний:</u> правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими и танцевальными упражнениями; правила предупреждения травматизма; оказание первой медицинской помощи.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги в две на месте. Разминка. Упражнения на осанку. О.Ф.П.</p> <p>3. Ритмика. Ознакомление со спортивно-бальными танцами: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».</p> <p>4. Игра «Вышибалы».</p>

4	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, <u>перестроение из колонны по одному в колонну по два</u>. Разминка. О.Ф.П.: <u>подъем туловища за одну минуту (зачёт)</u>, подтягивания, прыжки через скакалку. 3. <u>Метание мяча с 2х шагов шагом, прыжком</u>, стоя боком в направлении метания: 4. <u>Передача и прием мяча двумя руками сверху</u>: <ul style="list-style-type: none"> • Над собой – передача партнеру; • после подбрасывания. 5. Игра «пионербол». Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия. Самостраховка. 2. Построение. Рапорт. Строевые команды. Перестроения из одной колонны в две. Разминка. О.Ф.П.: <u>прыжки через скакалку за одну минуту (зачет)</u>, правила соревнований; подтягивание, лазание по канату. 3. <u>Метание мяча</u> с 2-х шагов прыжком. 4. <u>Передача и прием мяча</u> 2-я руками <u>сверху</u>. Игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний</u>: правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими и танцевальными упражнениями; правила предупреждения травматизма; 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги в две на месте. Разминка. Упражнения на осанку. О.Ф.П. 3. Ритмика. Изучение элементов спортивно-бального танца «Ча-ча-ча». 4. Игра «Угадай, чей голосок».
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, перестроение на месте и в движении. Разминка. О.Ф.П.: <u>подтягивания (зачёт)</u>, прыжки через скакалку, прогибание туловища в положении виса стоя спиной к гимнастической стенке. 2. <u>Передача и прием мяча</u> сверху двумя руками на месте в парах. 3. Игра «Пионербол». Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: <u>отжимания в упоре лежа (зачет)</u>; прыжки через скакалку, лазание по канату. 3. <u>Передача и прием мяча двумя руками сверху</u> в парах. 4. <u>Игра «Пионербол»</u>, правила игры, судейство. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости.

9	<p>1. <u>Основы знаний:</u> правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими и танцевальными упражнениями; правила предупреждения травматизма;</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги в две на месте. Разминка. Упражнения на осанку. О.Ф.П.</p> <p>3. Ритмика. Продолжить изучение элементов спортивно-бального танца «Ча-ча-ча».</p> <p>4. Игра «Угадай, кто подходил».</p>
10	<p>1. <u>Техника безопасности.</u> Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые упражнения, перестроения. Разминка. <u>Тест: прыжки в длину с места на дальность (зачёт)</u>, правила соревнований, судейство. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре.</p> <p>3. <u>«Челночный бег» 3х10 метров на технику (старт, стартовое ускорение).</u></p> <p>4. Игра «Пионербол», правила игры, судейство. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости.</p>
11	<p>1. <u>Техника безопасности.</u> Контроль самочувствия. Самостраховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре.</p> <p>3. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>4. Старт «челночного бега». <u>Тест: «челночный бег» на время (зачёт).</u> Правила соревнований, судейство.</p> <p>5. Игра « Удочка», правила игры. Развитие скоростных качеств и ловкости.</p>
12	<p>1. <u>Основы знаний:</u> правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими и танцевальными упражнениями; правила предупреждения травматизма;</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги в две на месте. Разминка. Упражнения на осанку. О.Ф.П.</p> <p>3. Ритмика. Продолжить обучение элементам спортивно-бального танца «Ча-ча-ча».</p> <p>4. Игра «Угадай, кто подходил».</p>
13	<p>1. <u>Техника безопасности.</u> Контроль самочувствия. Самостраховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, поднимание ног в висе, передвижение на руках в висе.</p> <p>3. Спец. упражнения бегуна. <u>Высокий старт</u>, стартовый разбег.</p> <p>4. Правила соревнований. <u>Тест: бег 30 метров на время (зачет).</u></p> <p>5. Игра «мини – футбол», правила игры. Развитие скоростных способностей.</p>

14	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия. Самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: подтягивание, передвижение в висе, запрыгивание и спрыгивание с высоты. 1. <u>Метание мяча на дальность с 2-х шагов шагом, прыжком</u>. Правила соревнований. 2. <u>Тест: бег 60 метров на время (зачёт)</u>. Правила соревнований. 5. Игра «мини-футбол», правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний:</u> правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими и танцевальными упражнениями. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги, колонны в «звёздочки», «ромбы». Разминка. Упражнения на осанку. О.Ф.П. 3. Ритмика. Продолжить изучение элементов спортивно-бального танца «Ча-ча-ча». 4. Игра «Угадай, кто подходил».
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия. Самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: подтягивание, передвижение в упоре, в висе. 3. Специальные беговые упражнения. Техника дыхания, тактика бега. <u>Бег 200 метров на время (зачёт)</u>. 4. <u>Метание мяча с 2-х шагов шагом, прыжком</u>. Правила соревнований. 5. Игра «мини – футбол», правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности</u>. Самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, передвижение в висе, прыжки через препятствия. 3. Специальные упражнения для метания мяча. 4. <u>Метание мяча с двух шагов на результат (зачет)</u>. Правила соревнований. 5. <u>Игра «мини-футбол»</u>, правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Основы знаний:</u> правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими и танцевальными упражнениями. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги, колонны в «карусель», «круг». Разминка. Упражнения на осанку. О.Ф.П. 3. Ритмика. Продолжить обучение элементам спортивно-бального танца «Ча-ча-ча». 4. Игра «Угадай, кто подходил».

<p style="text-align: center;">19</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности.</u> Контроль самочувствия. Самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: подтягивания, поднятие ног в висе, передвижение в висе. 3. Специальные прыжковые упражнения с приземлением на две ноги в песочную яму. 4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).</u> 5. Игра «мини – футбол», развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
<p style="text-align: center;">20</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности.</u> Контроль самочувствия. Самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: отжимания, передвижение в упоре. 3. Техника дыхания, тактика бега, правила соревнования. 4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание).</u> 5. Игра «мини - футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.

21	<p>1. <u>Основы знаний:</u> правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими и танцевальными упражнениями.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги, колонны в «квадрат», «змейка». Разминка. Упражнения на осанку. О.Ф.П.</p> <p>3. Ритмика. Закрепление элементов спортивно-бального танца «Ча-ча-ча».</p> <p>4..Игра «Вызов номеров».</p>
22	<p>1. <u>Техника безопасности.</u> Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: передвижение в вися, подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися.</p> <p>3. Специальные прыжковые упражнения с приземлением на две ноги в песочную яму. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>4. <u>Прыжки в длину с разбега на результат способом «согнув ноги» (зачет).</u></p> <p>5. Игра «мини – футбол», развитие скоростно-силовых качеств.</p>
23	<p>1. <u>Техника безопасности.</u> Контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Разминка.</p> <p>3. <u>Игры – эстафеты «Веселые старты».</u></p> <p>4. Домашнее задание на лето.</p>
24	<p>1. <u>Основы знаний:</u> правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время занятий физическими и танцевальными упражнениями.</p> <p>2. Построение, перестроения. Разминка. Упражнения на осанку.</p> <p>3. Ритмика. Показательное выступление спортивно-бального танца «Ча-ча-ча».</p> <p>4..Игра «Веселые старты».</p>