

Класс: 2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **2 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Техника безопасности при метании
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
26	Правила гигиены и техника безопасности
28	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **2** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	22	12			10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14		4		6 4
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	68	16	16	22	14

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	16		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 60 м.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.</i>	1		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			4		
13	13	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм . Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.</i>	1		
16	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Эстафеты».</i>	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
17	1	<i>ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
18	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>	1		
19	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.</i>	1		
20	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		
21	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>	1		
22	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
23	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.</i>	1		
24	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>			
25	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.</i>	1		
26	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
27	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.</i>	1		
28	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>	1		
29	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.</i>	1		
30	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.</i>	1		
31	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
32	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
33	1	<i>ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)</i>	1		
34	2	<i>Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.</i>	1		
35	3	<i>Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.</i>	1		
36	4	<i>Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.</i>	1		
37	5	<i>Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.</i>	1		
38	6	<i>Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.</i>	1		
39	7	<i>Спуски в низкой стойке. Эстафеты.</i>	1		
40	8	<i>Ступающий шаг. Эстафеты.</i>	1		
41	9	<i>Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.</i>	1		
42	10	<i>Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.</i>	1		
43	11	<i>Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).</i>	1		
44	12	<i>Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты</i>	1		
45	13	<i>Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.</i>	1		
46	14	<i>Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.</i>	1		
47	15	<i>Повороты на месте. Эстафеты.</i>	1		
48	16	<i>Передвижение на лыжах до 1,5 км.</i>	1		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	5		
49	17	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
51	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.</i>	1		
52	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
53	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.</i>	1		
54	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		

IV ЧЕТВЕРТЬ			14		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			4		
55	1	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскокнвшего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.</i>	1		
56	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
57	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскокнвшего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.</i>	1		
58	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			10		
59	5	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
60	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.</i>	1		
61	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.</i>	1		
62	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.</i>	1		
63	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.</i>	1		
64	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
65	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.</i>	1		
66	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.</i>	1		
67	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</i>	1		
68	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.</i>	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них.

Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

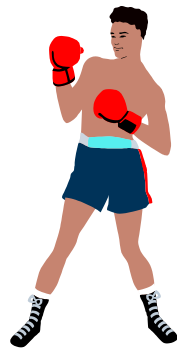
Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

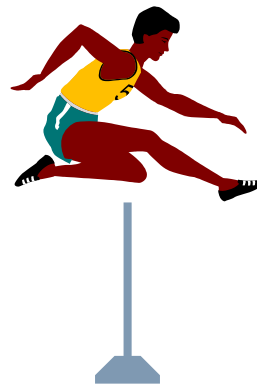
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



*Поурочные планы
по физической культуре
2 класс*

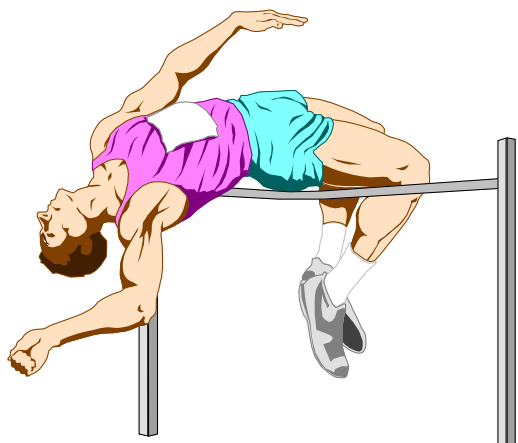


2 класс

I ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Лёгкая атлетика - 15 часов

Подвижные игры - 9 часов



Лёгкая атлетика

Урок №1

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров с высокого старта.

Бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

3. Провести игру «достань мячик». С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №2

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие.

Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега с высокого старта, объяснить положение бегуна:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вперед;
- б) по команде «внимание», чуть наклониться вперёд,
- в) по команде «марш!», резко оттолкнуться.

Повторить 3-5 раз на расстояние до 30 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №3

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забег с общего старта, в медленном темпе до 4 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания.
2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №4

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике метания мяча, объяснить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие выносливости (многоскоки) - выполнить следующие упражнения:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №5

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие.

Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить

общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забег с общего старта, в медленном темпе до 4 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

2. Совершенствование техники метания мяча на дальность, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №6

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие.

Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить

общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости (многоскоки) - выполнить следующие упражнения:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;

2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №7

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забег с общего старта, в медленном темпе до 4 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.
Повторение 2-3 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №8

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину. Выполнить подводящие упражнения:
- прыжки в длину с места. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.
2. Совершенствование техники метания мяча на дальность, напомнить технику метания мяча:
- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).
Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №9

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости (многоскоки) - выполнить следующие упражнения:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком
- подскоки с махом ногой и руками
- подскоки с доставанием подвешенного предмета.
- прыжки приставными шагами.

2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №10

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Следить за правильным выполнением упражнения.

2. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №11

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забег с общего старта, в медленном темпе до 4 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега.

Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2-3 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 2-3 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 2-3 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №12

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места Способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания мяча, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №13

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

2. Развитие выносливости (многоскоки) - выполнить следующие упражнения:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком
- подскоки с махом ногой и руками
- подскоки с доставанием подвешенного предмета.
- прыжки приставными шагами.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №14

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения на оценку:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Провести игру «достань мячик». С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №15

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Учет бега на выносливость.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Подвижные игры

Урок №16

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смолр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить: - ловля мяча отскочившего от пола,

- передачу и ловлю мяча двумя руками в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга.

Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки

3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №17

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смолр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.

- Ловля и передача мяча в движении. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №18

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Ловля мяча отскочившего от пола.

- Ловля и передача мяча в движении. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №19

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.

- Ловля и передача мяча в движении. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №20

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить:

- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Повторить технику ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

3. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №21

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить:

- Ловля мяча отскочившего от пола.

- Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Повторить технику ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №22

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить: - передачу мяча на месте в парах. Повторить технику передачи и ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Обучение технике забрасывания мяча в корзину – наглядно продемонстрировать технику забрасывания мяча, выполнить броски с 3-4 метров от кольца малым мячом. Повторение упражнения 4-5 раз.
3. Провести игру «метко в цель» - Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.
Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №23

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить: - Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Повторить технику ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.
3. Провести игру «метко в цель» - Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.
Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №24

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Ловля мяча отскочившего от пола.

- Ловля и передача мяча на месте в парах. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булавке. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

2 класс

II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Гимнастика – 24 часа



Гимнастика

Урок № 25

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, с правилами поведения при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, ознакомить с правилами страховки, само страховки и помощи при выполнении упражнений.

2. Обучение технике выполнения акробатических упражнений - наглядно продемонстрировать технику. Выполнить:

кувырки вперед из группировки присед,

кувырки назад из группировки присед,

Перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратит внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.

3. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №26

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Развитие ловкости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ползание по гимнастической скамейке – выполнить ползание по гимнастической скамейке:

- на животе, подтягиваясь руками.

- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты. Повторение 3-4 раза.

2. Ходьба по гимнастической скамье - выполнить ходьбу потоком по гимнастическим скамейкам широким шагом, держа руки в стороны, на поясе, (3—4 раза). Обеспечить технику безопасности, расстелить маты.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №27

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на гимнастической лестнице – выполнить следующие упражнения:

- Стоя спиной к гимнастической лестнице, держась за рейку выше головы поднять поочередно правую и левую ногу.
- Стоя на нижней рейке лицом к стене и держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимать поочередно правую и левую ногу.
- И. п. - то же. Одновременно поднимать и сгибать ноги назад.
- Висы на гимнастической лестнице лицом или спиной к ней.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Обучение технике лазания по гимнастической лестнице – объяснить технику выполнения упражнения. После объяснения выполнить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Повторение 3-4 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №28

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ползание по гимнастической скамейке – выполнить ползание по гимнастической скамейке:

- на животе, подтягиваясь руками.
- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты. Повторение 3-4 раза.

2. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Повторить технику выполнения - вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №29

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на гимнастической лестнице – выполнить следующие упражнения:

- Стоя спиной к гимнастической лестнице, держась за рейку выше головы поднять поочередно правую и левую ногу.
- Стоя на нижней рейке лицом к стене и держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимать поочередно правую и левую ногу.
- И. п. - то же. Одновременно поднимать и сгибать ноги назад.
- Висы на гимнастической лестнице лицом или спиной к ней.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения в равновесии – выполнить ходьбу по перевернутой гимнастической скамье с разведением рук в сторону, с руками на поясе. Повторение 2-3 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №30

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

2. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнения для мальчиков:

- Подтягивание в висе на перекладине.

Для девочек:

- Подтягивание в висе лежа.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №31

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ползание по гимнастической скамейке – выполнить ползание по гимнастической скамейке:
- на животе, подтягиваясь руками.
- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты. Повторение 3-4 раза.
2. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Повторить технику выполнения - вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №32

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику. Выполнить:
- кувырки вперед из группировки присед,
- кувырки назад из группировки присед,
- перекаты в сторону (влево - вправо). Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратить внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.
2. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице – повторить технику выполнения упражнения. После объяснения выполнить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Повторение 3-4 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №33

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на гимнастической лестнице – выполнить следующие упражнения:

- Стоя спиной к гимнастической лестнице, держась за рейку выше головы поднять поочередно правую и левую ногу.
- Стоя на нижней рейке лицом к стене и держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимать поочередно правую и левую ногу.
- И. п. - то же. Одновременно поднимать и сгибать ноги назад.
- Висы на гимнастической лестнице лицом или спиной к ней.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения в равновесии – выполнить ходьбу по перевернутой гимнастической скамье с разведением рук в сторону, с руками на поясе. Повторение 2-3 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №34

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения в равновесии – выполнить ходьбу по перевернутой гимнастической скамье с разведением рук в сторону, с руками на поясе. Повторение 2-3 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №35

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ползание по гимнастической скамейке – выполнить ползание по гимнастической скамейке:
- на животе, подтягиваясь руками.
- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты. Повторение 3-4 раза.
2. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице – повторить технику выполнения упражнения. После объяснения выполнить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Повторение 3-4 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №36

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №3)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на гимнастической лестнице – выполнить следующие упражнения:
- Стоя спиной к гимнастической лестнице, держась за рейку выше головы поднять поочередно правую и левую ногу.
- Стоя на нижней рейке лицом к стене и держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимать поочередно правую и левую ногу.
- И. п. - то же. Одновременно поднимать и сгибать ноги назад.
- Висы на гимнастической лестнице лицом или спиной к ней.
Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки - Наглядно показать технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №37

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – закрепить технику. Выполнить:

- кувырки вперед из группировки присед,
- кувырки назад из группировки присед,
- перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратить внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.

2. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №38

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

2. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. Повторить технику выполнения - вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №39

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице – повторить технику выполнения упражнения. После объяснения выполнить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Повторение 3-4 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Упражнения в равновесии – выполнить упражнения на узкой рейке на полу:

- ходьба на носочках руки в сторону;
- ходьба с предметом на голове (например; дневник, мешочек с песком) руки на поясе;
- ходьба с закрытыми глазами.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №40

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. . 1. Ползание по гимнастической скамейке – выполнить ползание по гимнастической скамейке:

- на животе, подтягиваясь руками.
- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты. Повторение 3-4 раза.

2. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №41

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения на гимнастической лестнице – выполнить следующие упражнения:

- Стоя спиной к гимнастической лестнице, держась за рейку выше головы поднять поочередно правую и левую ногу.
- Стоя на нижней рейке лицом к стене и держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимать поочередно правую и левую ногу.
- И. п. - то же. Одновременно поднимать и сгибать ноги назад.
- Висы на гимнастической лестнице лицом или спиной к ней.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Развитие силы – выполнить упражнения - подтягивание, лежа на наклонной скамье.

Повторение 2-3 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №42

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения в равновесии.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

2. Упражнения в равновесии – выполнить упражнения на узкой рейке на полу:

- ходьба на носочках руки в сторону;
- ходьба с предметом на голове (например; дневник, мешочек с песком) руки на поясе;
- ходьба с закрытыми глазами.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №43

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений- выполнить контроль упражнений:
- кувырки вперед из группировки присед,
- кувырки назад из группировки присед,
- перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратит внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.
2. Упражнения в равновесии – выполнить ходьбу по перевернутой гимнастической скамье с разведением рук в сторону, с руками на поясе. Повторение 2-3 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №44

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения в равновесии – выполнить упражнения на узкой рейке на полу:
- ходьба на носочках руки в сторону;
- ходьба с предметом на голове (например; дневник, мешочек с песком) руки на поясе;
- ходьба с закрытыми глазами.
Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.
2. Развитие силы – выполнить упражнения - подтягивание, лежа на наклонной скамье. Повторение 2-3 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №45

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице – провести контроль освоения техники выполнения упражнения. Выполнить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Повторение 3-4 раза. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
2. Развитие ловкости – выполнить упражнение перелезание через стопку матов. Принять меры по безопасности и страховки

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №46

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. . 1. Упражнения на гимнастической лестнице – выполнить следующие упражнения:

- Стоя спиной к гимнастической лестнице, держась за рейку выше головы поднять поочередно правую и левую ногу.
- Стоя на нижней рейке лицом к стене и держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимать поочередно правую и левую ногу.
- И. п. - то же. Одновременно поднимать и сгибать ноги назад.
- Висы на гимнастической лестнице лицом или спиной к ней.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Развитие ловкости – выполнить упражнение перелезание через стопку матов. Принять меры по безопасности и страховки.

3. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнения для мальчиков:

- Подтягивание в висе на перекладине.

Для девочек:

- Подтягивание в висе лежа.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №47

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Упражнения в равновесии – выполнить упражнения на узкой рейке на полу:

- ходьба на носочках руки в сторону;
- ходьба с предметом на голове (например; дневник, мешочек с песком) руки на поясе;
- ходьба с закрытыми глазами.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

2. Развитие силы – выполнить упражнения - подтягивание, лежа на наклонной скамье. Повторение 2-3 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №48

2 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Перестроение из шеренги по одному в колонну по двое, и обратно. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение №2)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие ловкости – выполнить упражнение перелезание через стопку матов. Принять меры по безопасности и страховки.

2. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом – выполнить;
- вис стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис стоя на канате. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

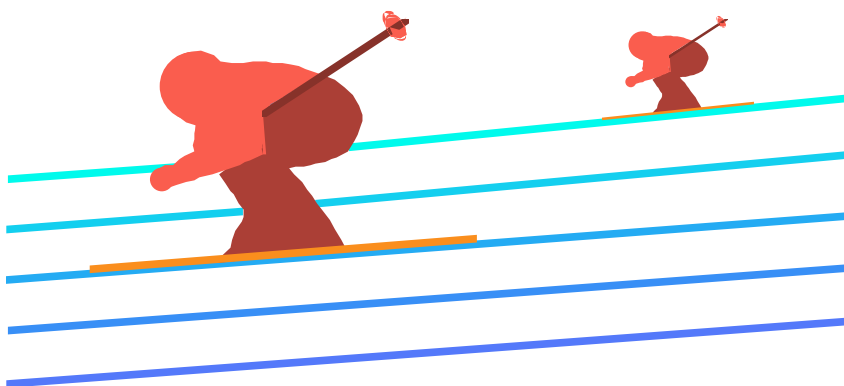
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока

2 класс

III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов

Лыжная подготовка - 16 часов

Подвижные игры - 14 часов



Лыжная подготовка

Урок №49

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Провести беседу о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Правила поведения на лыжной трассе. Правила переноса лыжного инвентаря. Поведение лыжника на трассе.

2. Обучение технике поворотов на месте - Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж совершается следующим образом: приподнимаются и отводятся в сторону пятки лыж, носки прижимаются к снегу. Если поворот выполняется с палками, их переставляют вместе с соответствующей лыжей. Поворот махом позволяет сделать поворот на 180°. Для поворота махом надо поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставить левую палку назад за пятку правой лыжи, повернув ногу с лыжей носком налево-назад и опустить лыжу на снег. Переноса вес тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить на снег рядом с левой ногой. Поворот может выполняться и через правое плечо. Выполнить повороты на месте 3-4 раза.

3. Совершенствование техники скользящего шага (без палок) - Повторить технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (150—200 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №50

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники поворотов на месте - Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж совершается следующим образом: приподнимаются и отводятся в сторону пятки лыж, носки прижимаются к снегу. Если поворот выполняется с палками, их переставляют вместе с соответствующей лыжей. Поворот махом позволяет сделать поворот на 180°. Для поворота махом надо поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставить левую палку назад за пятку правой лыжи, повернув ногу с лыжей носком налево-назад и опустить лыжу на снег. Переноса вес тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить на снег рядом с левой ногой. Поворот может выполняться и через правое плечо. Выполнить повороты на месте 3-4 раза.

2. Совершенствование техники скользящего шага (без палок) - Повторить технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (150—200 шагов) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

3. Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время – объяснить технику старта, стартового разгона, финиширования, провести скольжение на дистанции 30 метров, повторение 3-4 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №51

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Учет техники передвижения скользящим 30 метров – провести скольжение, в максимально возможном темпе, скользящим шагом с целью контроля освоения техники с учетом времени.

Обратить внимание на старт, стартовый разгон, финиширование.

2. Совершенствование техники ступающего шага (с палками) – повторить технику выполнения. После показа и объяснения построить летей в шепенгу и лать залание пройти по условленного места (200—300 м) спелвет обпапять внимание на правильную посадку лыжника. на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №52

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники подъема ступающим шагом –
1 Фаза - выпрямление опорной ноги до выпада. Начинается в момент отрыва толчковой лыжи от лыжни и разгибания второй ноги в коленном суставе и заканчивается, когда стопа (крепление лыжи) маховой ноги поравняется с опорой. На протяжении этой фазы ведущим является отталкивание палкой, помогающее выпрямить опорную ногу.

2 Фаза— выпад с отталкиванием прямой ногой. Завершается отталкиванием в тазобедренном суставе и отчасти в голеностопном, поскольку в коленном суставе толчковая нога уже выпрямлена. Ведущее движение в этой фазе — быстрый выпад.

3 Фаза — отталкивание стопой после Выпада. Обеспечивает ускоренный перекал, завершающийся выпрямлением толчковой ноги в Голеностопном суставе. Энергичным отталкиванием стопой ноги, стоящей сзади, лыжник продвигает себя вперед.

Выполнить упражнение на небольшом склоне.

2. Совершенствование техники спусков в низкой стойке - низкая стойка, почти упор присев, ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед - вниз, подбородок чуть приподнят, взгляд устремлен вперед. Выпрямиться, сделать 2 - 3 шага по лыжне вниз, принять низкую стойку и перейти в свободный спуск. Во время спуска в положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи. Выполнить спуски с небольшой горки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №53

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Обучение технике спусков высокой стойке.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. Совершенствование техники подъема ступающим шагом – повторить технику подъема. **1 Фаза** - выпрямление опорной ноги до выпада. Начинается в момент отрыва толчковой лыжи от лыжни и разгибания второй ноги в коленном суставе и заканчивается, когда стопа (крепление лыжи) маховой ноги поравняется с опорой. На протяжении этой фазы ведущим является отталкивание палкой, помогающее выпрямить опорную ногу.

2 Фаза— выпад с отталкиванием прямой ногой. Завершается отталкиванием в тазобедренном суставе и отчасти в голеностопном, поскольку в коленном суставе толчковая нога уже выпрямлена. Ведущее движение в этой фазе — быстрый выпад.

3 Фаза — отталкивание стопой после Выпада. Обеспечивает ускоренный перекат, завершающийся выпрямлением толчковой ноги в Голеностопном суставе. Энергичным отталкиванием стопой ноги, стоящей сзади, лыжник продвигает себя вперед.

Выполнить упражнение на небольшом склоне.

2. Обучение технике спусков высокой стойке – объяснить технику:

ноги слегка согнуты в коленях, лыжи поставлены почти вплотную одна к другой, туловище немного наклонено вперед, полусогнутые в локтях руки опущены, палки держатся кольцами назад; во избежание травм старайтесь никогда не выносить их вперед. Обучение начинается на ровном месте. Затем после показа руководитель занятия выполняет спуск по ровному некрутому (до 4-5°) склону небольшой длины.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №54

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. Совершенствование техники подъема ступающим шагом – повторить технику подъема. **1 Фаза** - выпрямление опорной ноги до выпада. Начинается в момент отрыва толчковой лыжи от лыжни и разгибания второй ноги в коленном суставе и заканчивается, когда стопа (крепление лыжи) маховой ноги поравняется с опорой. На протяжении этой фазы ведущим является отталкивание палкой, помогающее выпрямить опорную ногу.

2 Фаза— выпад с отталкиванием прямой ногой. Завершается отталкиванием в тазобедренном суставе и отчасти в голеностопном, поскольку в коленном суставе толчковая нога уже выпрямлена. Ведущее движение в этой фазе — быстрый выпад.

3 Фаза — отталкивание стопой после Выпада. Обеспечивает ускоренный перекат, завершающийся выпрямлением толчковой ноги в Голеностопном суставе. Энергичным отталкиванием стопой ноги, стоящей сзади, лыжник продвигает себя вперед.

Выполнить упражнение на небольшом склоне.

2. Совершенствование техники спусков высокой стойке – повторить технику:

ноги слегка согнуты в коленях, лыжи поставлены почти вплотную одна к другой, туловище немного наклонено вперед, полусогнутые в локтях руки опущены, палки держатся кольцами назад; во избежание травм старайтесь никогда не выносить их вперед. Выполнить спуск по ровному некрутому (до 10-15°) склону средней длины. Повторение 5-6 раз.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №55

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники спусков в низкой стойке - низкая стойка, почти упор присев, ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед - вниз, подбородок чуть приподнят, взгляд устремлен вперед. Выпрямиться, сделать 2 - 3 шага по лыжне вниз, принять низкую стойку и перейти в свободный спуск. Во время спуска в положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи. Выполнить спуски с небольшой горки.

2. Провести лыжную эстафету - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №56

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ступающего шага (с палками) – повторить технику выполнения. После показа и объяснения построить пары в шеренгу и дать задание пройти по условленному месту (400—500 м) уделять особое внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

2. Провести лыжную эстафету - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №57

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок) – объяснить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить имитацию передвижения в двушажном ходе на ровной поверхности.

2. Провести лыжную эстафета - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №58

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок) – повторить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижения в двушажном ходе (без палок) 200-300 метров.

2. Провести лыжную эстафета - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №59

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками).

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ступающего шага (с палками) – повторить технику выполнения. После показа и объяснения построить пары и пары залание пройти по условленному месту (400—500 м) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на очередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

2. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками) – объяснить технику: Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижение в данном виде хода 500 метров в медленном темпе.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №60

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками) – повторить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижение в данном виде хода 500 метров в медленном темпе.

2. Провести лыжную эстафета - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №61

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками) – повторить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижение в данном виде хода 500 метров в медленном темпе.

2. Провести лыжную эстафета - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №62

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Учет техники передвижения скользящим 30 метров – провести скольжение, в максимально возможном темпе, скользящим шагом с целью контроля освоения техники с учетом времени.

2. Развитие выносливости - прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – 1 километр.

III Заключительная часть: 3мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №63

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники поворотов на месте – повторить технику:

Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж совершается следующим образом: приподнимаются и отводятся в сторону пятки лыж, носки прижимаются к снегу. Если поворот выполняется с палками, их переставляют вместе с соответствующей лыжей. Поворот махом позволяет сделать поворот на 180°. Для поворота махом надо поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставить левую палку назад за пятку правой лыжи, повернув ногу с лыжей носком налево-назад и опустить лыжу на снег. Переноса вес тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить на снег рядом с левой ногой. Поворот может выполняться и через правое плечо. Выполнить повороты на месте 3-4 раза.

2. Провести лыжную эстафета - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №64

2 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости - прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – 1,5 километра.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Подвижные игры

Урок №65

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить: - ловля мяча отскочившего от пола,

- передачу и ловлю мяча двумя руками на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки

3. Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У

впередистоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. Вариант

1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством

штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его

поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №66

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.

- Ловля и передача мяча в движении. Повторить технику передачи и ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 67

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смotr. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Ловля мяча отскочившего от пола.
- Ловля и передача мяча на месте в парах. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2 Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. **Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 68

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смotr. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Повторить технику ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), обегая их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 69

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Ловля и передача мяча на месте в парах.

- Ловля и передача мяча в движении. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах.

2 Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. **Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 70

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить:

- Ловля мяча отскочившего от пола.

- Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 71

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

- Ловля и передача мяча в движении. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести игру «мяч на полу» - Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 72

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить:

- передачу мяча на месте в парах. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину – наглядно продемонстрировать технику забрасывания мяча, выполнить броски с 3-4 метров от кольца малым мячом. Повторение упражнения 4-5 раз.

3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булавке. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 73

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.
 - Ловля и передача мяча на месте в парах. Повторить технику передачи и ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Провести игру «мяч на полу» - Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 74

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Ловля мяча отскочившего от пола.
 - Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Повторить технику ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 75

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Ловля и передача мяча на месте в парах.

- Ловля и передача мяча в движении. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах.

2. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 76

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину – наглядно продемонстрировать технику забрасывания мяча, выполнить броски с 3-4 метров от кольца малым мячом. Повторение упражнения 4-5 раз.

2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 77

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смолр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

2. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок № 78

2 класс

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смолр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

2. Провести игру «метко в цель» - Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросившие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается

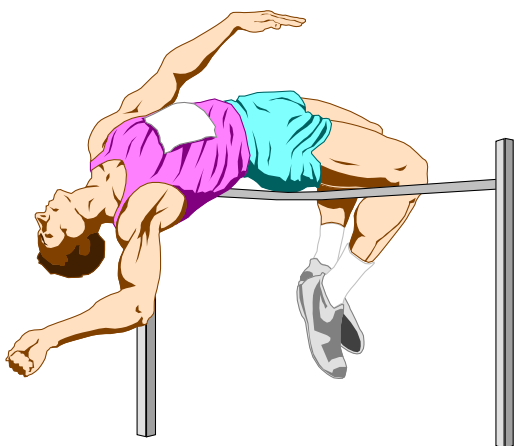
III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

2 класс

IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа

Подвижные игры - 9 часов

Лёгкая атлетика - 15 часов



Подвижные игры

Урок №79

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить: - ловля мяча отскочившего от пола,

- передачу и ловлю мяча двумя руками в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки

3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булавке. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №80

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить: - Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.

- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Повторить технику ловли мяча.

Упражнения выполняются в парах или в группах.

2. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №81

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смолр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить:

- Ловля мяча отскочившего от пола.
 - Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Повторить технику передачи и ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булавке. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №82

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смолр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
 - Ловля и передача мяча на месте в парах. Повторить технику передачи и ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №83

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить:
- Ловля мяча отскочившего от пола.
- Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Повторить технику передачи и ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №84

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:
- Ловля и передача мяча в движении.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Повторить технику ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №85

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смолр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить: - передачу мяча на месте в парах. Повторить технику передачи и ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину – наглядно продемонстрировать технику забрасывания мяча, выполнить броски с 3-4 метров от кольца малым мячом. Повторение упражнения 4-5 раз.
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булавке. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №86

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смолр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники ловли мяча – выполнить: - передачу и ловлю мяча в движении. Повторить технику передачи и ловли мяча. Упражнения выполняются в парах или в группах.
2. Совершенствование техники забрасывания мяча в корзину – наглядно продемонстрировать технику забрасывания мяча, выполнить броски с 3-4 метров от кольца малым мячом. Повторение упражнения 4-5 раз.
3. Провести игру «метко в цель» - Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.
Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №87

2 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

2. Провести игру «мяч на полу» - Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекачивать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Лёгкая атлетика

Урок №88

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров с высокого старта.

Бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

3. Провести игру «достань мячик». С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №89

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега с высокого старта, объяснить положение бегуна:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вперед;
- б) по команде «внимание», чуть наклониться вперёд,
- в) по команде «марш!», резко оттолкнуться.

Повторить 3-5 раз на расстояние до 30 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №90

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие.

Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забег с общего старта, в медленном темпе до 4 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №91

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие.

Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники метания мяча, объяснить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд. Затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие выносливости (многоскоки) - выполнить следующие упражнения:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №92

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие.

Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забег с общего старта, в медленном темпе до 4 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

2. Совершенствование техники метания мяча на дальность, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
 - б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
 - в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).
- Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №93

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие.

Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости (многоскоки) - выполнить следующие упражнения:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;

2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №94

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забег с общего старта, в медленном темпе до 4 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров.
Повторение 2-3 раза.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №95

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Повороты направо, налево, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 1)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину. Выполнить подводящие упражнения:
- прыжки в длину с места. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.
2. Совершенствование техники метания мяча на дальность, напомнить технику метания мяча:
- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).
Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №96

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости (многоскоки) - выполнить следующие упражнения:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком
- подскоки с махом ногой и руками
- подскоки с доставанием подвешенного предмета.
- прыжки приставными шагами.

2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №97

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Следить за правильным выполнением упражнения.

2. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №98

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие выносливости – провести забег с общего старта, в медленном темпе до 4 минут. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега.

Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2-3 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 2-3 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 2-3 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №99

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места Способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

2. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания мяча, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №100

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 30 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

2. Развитие выносливости (многоскоки) - выполнить следующие упражнения:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком
- подскоки с махом ногой и руками
- подскоки с доставанием подвешенного предмета.
- прыжки приставными шагами.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №101

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения на оценку:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Провести игру «достань мячик». С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Урок №102

2 класс

Тема: Лёгкая атлетика.

Задачи: Учет бега на выносливость.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение в шеренгу. Приветствие. Строевой шаг на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения. (Смотр. Приложение № 4)

II Основная часть: 27 мин. 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
на месте

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колени. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в парах с помощью и сопротивлением партнёра

1. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

7. – Приседания (15-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой

1. – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

2. – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Примерный комплекс
Общеразвивающих упражнений
в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.