

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №406
Пушкинского района Санкт–Петербурга

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 25.08. 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 100 от «25» августа 2022 г.

Директор _____ /В. В. Штерн/

С учетом мотивированного мнения
Совета родителей (законных представителей)
обучающихся
Протокол № 1 от 24.08. 2022 г.

С учетом мотивированного мнения
совета обучающихся
Протокол № 1 от 24.08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура», 2 класс
(учебный предмет, класс, уровень: базовый, профильный)

2022 – 2023 учебный год
(срок реализации)

Составитель
Артюшкина Нина Борисовна
учитель физической культуры, высшая категория

Стасюк Мария Петровна
учитель физической культуры, первая категория
(ФИО учителя, предмет, наличие категории)

Санкт-Петербург, Пушкин
2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 2 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга, авторской программы Матвеева А.П., а также программы формирования УУД и планируемых результатов начального общего образования.

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры во втором классе выделяется 102 ч (3 часа в неделю: 2 часа - физической культуры и один час физической культуры представлен модулем «Ритмическая гимнастика».)

Сроки реализации программы

1 год.

Учебно-методический комплект

А.П. Матвеева .2касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019.

Электронные ресурсы

1. www.school-russia.prosv.ru/umk/Perspektiva
2. [fizicheskaya_kultura_avt._a.p._matveev.doc](#)
- 3.«Электронный журнал «Экстернат.РФ, социальная сеть для учителей, путеводитель по образовательным учреждениям, новости образования» <http://ext.spb.ru/>

Информационные ресурсы

- 1 Издательский дом «1 сентября», <https://1sept.ru/>

Содержание курса

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших

закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, записи по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в

стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача

набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2' кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

Планируемые результаты освоения курса

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

Обучающийся научится:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится

освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Обучающийся научится

освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации из изученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост и т.д.) на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из видов спорта, включенных в программу (легкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания, спорт игры – стойки, ловля, передача мяча, фигурное катание – начальные элементы подготовки фигуриста и т.д.), применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

.Формы периодичность и порядок контроля успеваемости

Форма контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни, демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Контроль за уровнем обучения проходит путем отслеживания самостоятельных и тренировочных работ учащихся, бесед, замеров контрольных упражнений, проведения спортивных игр и соревнований.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
.2	Подвижные игры	10
.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
.4	Легкоатлетические упражнения	16
5	Легкая атлетика (Кроссовая подготовка)	16
6	Элементы баскетбола	10
7	ИТОГО:	68

Система проверочных и контрольных измерений

№	Виды работ	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	Итого
1	Легкая атлетика:	8			4	12
2	Гимнастика		5			5
3	Подвижные игры на основе баскетбола			7		7
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка				5	5
	Итого					24

**Тематическое планирование
Физическая культура**

№	Дата проведения	Тема	Виды и формы контроля	Примечание
---	-----------------	------	-----------------------	------------

Легкая атлетика

1		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Что такое физкультура? Строевые упражнения. Подвижная игра.	вводный	стр.2 - 6
2		Закрепление строевых упражнений. Игры «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору. Бег 30м на скорость.	работа на уроке	стр.39-40
3		Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Бег 30м на скорость.	контрольный норматив	
4		Обучение высокому старту. Игры "День и ночь", "Совушка. Техника прыжка в длину с места.	работа на уроке	
5		Закрепление высокого старта. Прыжок в длину с места.	работа на уроке	
6		Развитие скоростной выносливости в играх «Волк во рву». Прыжок в длину с места. Закрепление высокого старта.	контрольный норматив	
7		Бег. Техника метания мяча на дальность. Игры "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Техника высокого старта.	контрольный норматив	
8		Чередование бега и ходьбы. Метание теннисного мяча на дальность.	работа на уроке	стр.46-48
9		Техника метание теннисного мяча на дальность. Разновидности бега и прыжков.	работа на уроке	стр.55-60
10		Метание теннисного мяча на дальность. Челночный бег – развитие скоростных способностей.	контрольный норматив	
11		Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Техника челночного бега.	работа на уроке	
12		Чередование бега и ходьбы до 500 метров. Техника челночного бега.	контрольный норматив	
13		Прыжки в высоту через препятствие. Игры «Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде».	работа на уроке	
14		Прыжки в высоту через препятствие. Игра «Охотники и утки» Прыжки с высоты.	работа на уроке	
15		Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Челночный бег.	контрольный норматив	
16		Прыжки с высоты. Развитие скоростно-силовых способностей в играх «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	работа на уроке	

Гимнастика

17		Основные требования на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.	вводный	Стр.63-76
18		ОРУ. Перекаты назад в группировке, влево, вправо.	работа на уроке	
19		Перекаты назад в группировке. Упражнения на развитие гибкости.	контрольный норматив	
20		Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперед и назад.	работа на уроке	
21		Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперед и назад.	контрольный норматив	
22		Перестроения. Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, согнув ноги.	контрольный норматив	
23		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром. Смешанные висы-стоя и лежа.	работа на уроке	
24		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром. Смешанные висы.	работа на уроке	
25		Выполнение команды. Смешанные висы.	контрольный норматив	
26		Ознакомление с опорными прыжками.	работа на уроке	
27		Опорные прыжки.	работа на уроке	
28		Опорные прыжки.	контрольный норматив	
29		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание по гимнастической стенке.	работа на уроке	
30		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание по гимнастической стенке.	работа на уроке	
31		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	контрольный норматив	
32		Полоса препятствий.	работа на уроке	

Подвижные игры

33		Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы», «К своим флажкам», «Два мороза».	работа на уроке	
34		Подвижная игра «Ловля обезьян». Развитие скоростно- силовых способностей.	работа на уроке	
35		Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	работа на уроке	
36		Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-	работа на уроке	

		силовых способностей.		
37		Игры «Веревоочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	работа на уроке	
38		Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	работа на уроке	
39		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	работа на уроке	
40		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	работа на уроке	
41		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	работа на уроке	
42		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	работа на уроке	

Элементы баскетбола.

43		Ловля и передача баскетбольного мяча на месте	вводный	
44		Ловля и передача баскетбольного мяча на месте	работа на уроке	
45		Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>)	контрольный норматив	
46		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>).	работа на уроке	
47		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>).	контрольный норматив	
48		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>).	работа на уроке	
49		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>).	контрольный норматив	
50		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	работа на уроке	
51		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	контрольный норматив	
52		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Охотники и утки».	работа на уроке	

Легкая атлетика

53		Сдача норм ГТО: тестирование челночного бега 3X10.	контрольный норматив	
54		Челночный бег. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	работа на уроке	
55		Прыжок в высоту с прямого разбега.	работа на уроке	
56		Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега.	контрольный норматив	
57		Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперед из положения стоя на скамейке. Подтягивания из виса (м) из виса лежа (д).	контрольный норматив	
58		Сдача норм ГТО: тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин.	контрольный норматив	
59		Метания малого мяча на точность Подтягивания из виса (м) из виса лежа (д).	работа на урок	
60		Сдача норм ГТО: тестирование подтягивания из виса (м) из виса лежа (д).	контрольный норматив	
61		Метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.	работа на урок	
62		Метание мяча на дальность (тест) Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств.	контрольный норматив	
63		Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения стоя.	работа на урок	
64		Сдача норм ГТО: прыжки в длину с места Беговые упражнения.	контрольный норматив	
65		Прыжки с поворотом на 180 градусов. Эстафеты.	работа на урок	
66		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств.	работа на урок	
67		Повторение изученного		
68		Повторение изученного		

Модуль «Ритмическая гимнастика»

Пояснительная записка

Во 2-х классах третий час физической культуры представлен учебным модулем «Ритмическая гимнастика», который проводится один час в неделю и составляет 34 часа в год.

Модуль «Ритмическая гимнастика» составлен на основе программы Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической гимнастике для детей».

Цель - способствовать достижению физического совершенства, гармонии физического здоровья и нравственно - духовной красоты.

Основные задачи:

1. Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
2. Развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
3. Воспитание организованной, гармонически развитой личности
4. Развитие музыкальности
5. Развитие умения работать в коллективе и знакомство с азами танцевального искусства.
6. Развитие способностей фантазии и импровизации.
7. Развитие творческого потенциала ребенка и самовыражения через танец.
8. Развитие двигательных качеств и умений координировать движения.
9. Развитие и тренировка психических процессов (эмоциональной сферы) умения выражать свои эмоции в мимике и пантомиме.
10. Всестороннее развитие и раскрытие творческого начала в каждом ученике.

Учебно-методический комплект:

Информационные ресурсы: «Издательский дом «1 сентября», <https://1sept.ru/>

Образовательный портал «Электронный журнал Экстернат.РФ, социальная сеть для учителей, путеводитель по образовательным учреждениям, новости образования» <http://ext.spb.ru/>

Литература: Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. Методическое пособие. – М.: «Дрофа», 2003

Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып.2 – М. «Музыка» 1971

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической гимнастике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб.: ПОИРО. 2000

Содержание модуля «Ритмическая гимнастика»

Обучение на уроках ритмической гимнастики предусматривает в рамках программы «Наше отечество», курс «Русь великая» систематическое и целенаправленное ознакомление детей с истоками русского народного танца, его истоками, особенностями исполнения. В зависимости от задач, решаемых на данном этапе обучения, музыкальный материал может включаться в различные разделы урока и занимать 5-10 минут урока, что составляет около 2-5 часов в год.

Материал делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой. В то же время каждый из разделов имеет свое конкретное содержание и свои определенные задачи по формированию знаний, навыков, умений.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТАНЦЫ

Повторение элементов танца по программе для 2 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные прыжки. Прыжки с

выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски. Парная пляска. Хлопки. Полька. Русская хороводная пляска.

Тематическое планирование модуля «Ритмическая гимнастика»

№	Тема	Кол. час.	Формируемые УУД
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	Развивать осанку; уметь ходить в такт музыки; подготовить голеностоп к занятиям, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	12	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. Развивать силу различных групп мышц и умения группироваться. Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений в пространстве, выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Формировать чувства ритма, согласованность движений рук и ног, эстетичность эlegantность. Развивать синхронность
3.	Игры под музыку	8	Воспитывать двигательно-ритмические способности, тренировки вестибулярного анализатора, развития общей гибкости. Выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки и игры, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Игры «Плетень», «Гори, гори ясно»
4.	Танцевальные движения. Танцы.	10	Совершенствовать технику выполнения танцевальных упражнений. Развивать пластичность и мягкость движений под музыку. Определять характер мелодии, развивать музыкальный слух. Развивать чувства ритма, музыкального кругозора и познавательный интерес к танцевальному искусству. Развивать музыкальности: умение двигаться под музыку в соответствие заданному ритму танца, различать стиль и жанр музыки Развивать эмоциональную отзывчивость на музыку; танцевальную выразительность, воспитывать вежливое отношение к партнеру(ше); Танцы «Вальс дружбы» «Ливенская полька», «Московская кадрили», «Калинка-малинка», «На горе-то калина», «Ритмический танец»
	Итого:	34 часа	

Результаты освоения модуля

Предмет «Ритмическая гимнастика» вносит существенный вклад в формирование универсальных учебных действий: личностных, познавательных, коммуникативных.

Данный курс нацелен на развитие физической подготовки учащихся, на становление самосознания ребёнка как творческой личности, на формирование у учащихся устойчивого стремления к творческой самореализации.

Формирование познавательных учебных действий в курсе ритмической гимнастики осуществляется на основе интеграции истории танца и танцевальной практики, что позволяет ребёнку наиболее сознательно усваивать информацию и использовать её для решения разнообразных учебных и поисково-творческих задач.

К числу планируемых результатов освоения модуля основной образовательной программы отнесены:

1. Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмической гимнастикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

2. Метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий. Коммуникативные навыки формируются с помощью выполнения целого ряда заданий, физических упражнений, танцевальных игр, где предполагается организовывать совместную работу в паре или группе: распределять роли в игре, в танце, во время специальных танцевальных упражнений. Также на уроках во время специальных игр и заданий учащиеся учатся слушать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы.

3. Предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение. «Элементы музыкальной грамоты», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к

изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Обучение ритмической гимнастике является безотметочным. Результатом обучения будут выступления учащихся на тематических праздниках, а также участие в конкурсах, проводящихся по программе «Наше Отечество» раздел «Русь Великая» и открытых уроках для родителей

Календарно-поурочное планирование

модуль «Ритмическая гимнастика»

№	Дата		Тема урока	Виды и формы контроля	Примечание
	План	Факт			
1			Организационное занятие. Правила техники безопасности на уроке. Игры	вводный	
2			Основные движения русского танца «На горе-то калина»	текущий	
3			Основные движения русского танца «На горе-то калина». Игры	текущий	
4			Русский народный танец «На горе-то калина». Игры	текущий	
5			Движения русского народного танца: ковырялочка, притопы, припадание, присядка, хлопушки.	текущий	
6			Движения русского народного танца.	текущий	
7			Движения русского народного танца. Перепляс.	текущий	
8			Движения русского народного танца. Перепляс	текущий	
9			Ритмические упражнения. Танцевальные движения	текущий	
10			Ритмические упражнения. Танцевальные движения	текущий	
11			Ритмические упражнения. Движения танца «Вальс дружбы».	текущий	
12			Ритмические упражнения. Движения танца «Вальс дружбы».	текущий	
13			Ритмические упражнения. Танец «Вальс дружбы». Игры	текущий	
14			Упражнения на растяжку. Движения танца по одному и в паре	текущий	
15			Упражнения на растяжку. Движения танца «Ливенская полька»	текущий	

16			Упражнения на растяжку. Движения танца «Ливенская полька»	текущий	
17			Упражнения на растяжку. Танец «Ливенская полька»	текущий	
18			Упражнения на гибкость. Движения ритмического танца	текущий	
19			Упражнения на гибкость. Движения танца «Ритмический»	текущий	
20			Упражнения на гибкость. Танец «Ритмический».	текущий	
21			Танцевальные композиции.	текущий	
22			Упражнения на ориентировку в пространстве.	текущий	
23			Упражнения на ориентировку в пространстве. Движения танца «Калинка-малинка».	текущий	
24			Движения танца «Калинка-малинка». Игры	текущий	
25			Танец «Калинка-малинка», отработка движений.	текущий	
26			Русская народная игра «Плетень»	текущий	
27			Русская народная игра «Гори, гори ясно»	текущий	
28			Русские народные игры.	текущий	
29			Парные танцы. Движения танца «Кадриль»	текущий	
30			Парные танцы. Движения танца «Кадриль»	текущий	
31			Танец «Кадриль», отработка движений.	текущий	
32			Танцевальные композиции. Игры.	текущий	
33			Музыкально-ритмические игры. Танцы.	текущий	
34			Обобщение знаний	текущий	
			Итого: 34 часа		

**Календарно-поурочное планирование
Физическая культура
Модуль «Ритмическая гимнастика»**

Тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема	Виды и формы контроля	Примечание
---	-----------------	------	-----------------------	------------

Легкая атлетика

1		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Строевые упражнения. Подвижная игра	вводный	2стр.6
2		Закрепление строевых упражнений. Игры «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору	работа на уроке	стр.39-40
3		<i>Ритмическая гимнастика. Организационное занятие. Правила техники безопасности на уроке. Игры</i>		
4		Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Бег 30м на скорость. Что такое физкультура	контрольный норматив	
5		Обучение высокому старту. Игры "День и ночь", "Совушка Тестирование прыжка в длину с места	работа на уроке	
6		<i>Ритмическая гимнастика. Основные движения русского танца «На горе-то калина»</i>		
7		Закрепление высокого старта. Прыжок в длину с места	контрольный норматив	
8		Прыжки в длину с места. Развитие скоростной выносливости в играх "Волк во рву", "Прыжки по полоскам".	работа на уроке	
9		<i>Ритмическая гимнастика. Основные движения русского танца «На горе-то калина». Игры</i>		
10		Бег. Прыжок в длину с места. Игры "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Способы метания мяча на дальность	контрольный норматив	
11		Чередование бега и ходьбы. Метание теннисного мяча на дальность.	работа на уроке	стр.46-48
12		<i>Ритмическая гимнастика. Русский народный танец «На горе-то калина». Игры</i>		
13		Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.	работа на уроке	стр.55-60
14		Метание теннисного мяча на дальность. Челночный бег – развитие скоростных способностей	контрольный норматив	
15		<i>Ритмическая гимнастика. Движения русского народного танца: ковырялочка, притопы, припадание, присядка, хлопушки.</i>		
16		Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	контрольный норматив	
17		Чередование бега и ходьбы до 500 метров. Прыжки в высоту через препятствие 30 см	работа на уроке	
18		<i>Ритмическая гимнастика. Движения русского народного танца.</i>		
19		Прыжки в высоту через препятствие. Игры «Рыбак и	работа на	

		рыбки». «Зайцы в огороде»	уроке	
20		Прыжки в высоту через препятствие. Игры «Охотники и утки»	работа на уроке	
21		<i>Ритмическая гимнастика. Движения русского народного танца. Перепляс</i>		
22		Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Челночный бег	контрольн й норматив	
23		Прыжки с высоты. Развитие скоростно-силовых способностей в играх «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	работа на уроке	
24		<i>Ритмическая гимнастика. Движения русского народного танца. Перепляс</i>		
		<u>Гимнастика</u>		
25		Основные требования на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений	контрольн й норматив	
26		ОРУ. Перекаты назад в группировке, влево, вправо	работа на уроке	
27		<i>Ритмическая гимнастика. Ритмические упражнения. Танцевальные движения</i>		
28		Перекаты назад в группировке. Упражнения на развитие гибкости	вводный	Стр.63-76
29		Акробатика: кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперёд и назад	работа на уроке	
30		<i>Ритмическая гимнастика. Ритмические упражнения. Танцевальные движения</i>		
31		Акробатика: кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперёд и назад	контрольн й норматив	
32		Перестроения. Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, согнув ноги	работа на уроке	
33		<i>Ритмическая гимнастика. Ритмические упражнения. Движения танца «Вальс дружбы».</i>		
34		Перестроения. Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, согнув ноги	работа на уроке	
35		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентиром. Вис стоя и лежа	контрольн й норматив	
36		<i>Ритмическая гимнастика. Ритмические упражнения. Движения танца «Вальс дружбы».</i>		
37		Выполнение команды, поднимание согнутых ног в висе	работа на уроке	
38		Выполнение команды, поднимание согнутых ног в висе	контрольн й норматив	
39		<i>Ритмическая гимнастика. Ритмические упражнения. Танец «Вальс дружбы». Игры</i>		
40		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	работа на уроке	
41		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	контрольн й норматив	
42		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на растяжку. Движения танца по одному и в паре</i>		
43		Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через козла	работа на уроке	

44		Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через козла	контрольн й норматив	
45		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на растяжку. Движения танца по одному и в паре</i>		
46		Акробатика: мост из положения лёжа на спине, стойка на лопатках прогнувшись	работа на уроке	
47		Акробатика: мост из положения лёжа на спине, стойка на лопатках прогнувшись	работа на уроке	
48		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на растяжку. Движения танца «Ливенская полька»</i>		

Подвижные игры				
49		Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы». «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
50		Подвижная игра «Ловля обезьян» Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
51		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на растяжку. Танец «Ливенская полька»</i>		
52		Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
53		Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
54		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость. Движения ритмического танца</i>		
55		Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
56		Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
57		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость. Движения танца «Ритмический»</i>		
58		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	работа на уроке	
59		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	работа на уроке	
60		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на гибкость. Танец «Ритмический».</i>		
61		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
62		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
63		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевальные композиции.</i>		

Элементы баскетбола

64		Ловля и передача баскетбольного мяча на месте	вводный	
65		Ловля и передача баскетбольного мяча на месте	работа на уроке	
66		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на ориентировку в пространстве</i>		
67		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	контрольный	

		<i>(мишень)</i>	норматив	
68		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень).	работа на уроке	
69		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на ориентировку в пространстве. Движения танца «Калинка-малинка».</i>		
70		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень).	контрольный норматив	
71		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень).	работа на уроке	
72		<i>Ритмическая гимнастика. Движения танца «Калинка-малинка». Игры</i>		
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень).	контрольный норматив	
74		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	работа на уроке	
75		<i>Ритмическая гимнастика. Танец «Калинка-малинка», отработка движений</i>		
76		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Охотники и утки».	контрольный норматив	
77		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Охотники и утки».	работа на уроке	
78		<i>Ритмическая гимнастика. Русская народная игра «Плеть»</i>		
		Легкая атлетика		
79		Сдача норм ГТО: тестирование челночного бега 3X10	работа на уроке	
80		Челночный бег. Техника прыжка в высоту с прямого разбега	контрольный норматив	
81		<i>Ритмическая гимнастика. Русская народная игра «Гори, гори ясно»</i>		
82		Прыжок в высоту с прямого разбега	работа на уроке	
83		Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега	контрольный норматив	
84		<i>Ритмическая гимнастика. Русские народные игры</i>		
85		Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперёд из положения стоя	работа на уроке	
86		Сдача норм ГТО: тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин	вводный	
87		<i>Ритмическая гимнастика. Парные танцы. Движения танца «Кадриль»</i>		
88		Тестирование метания малого мяча на точность	работа на уроке	
89		Сдача норм ГТО: тестирование подтягивания из виса (м) из виса лежа (д)	контрольный норматив	
90		<i>Ритмическая гимнастика. Парные танцы. Движения</i>		

		<i>танца «Кадриль»</i>		
91		Метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м	работа на уроке	
92		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств в подвижных играх	контрольный норматив	
93		<i>Ритмическая гимнастика. Танец «Кадриль», отработка движений</i>		
94		Сдача норм ГТО: метание мяча на дальность	контрольный норматив	
95		Беговые упражнения. Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперед из положения стоя	контрольный норматив	
96		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевальные композиции. Игры.</i>		
97		Прыжки с поворотом на 180 ⁰ . Прыжок с места	работа на уроке	
98		Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10		
99		<i>Повторение изученного</i>		
100		Повторение изученного		
101		Повторение изученного		
102		<i>Повторение изученного</i>		
	Итого: 102часа			