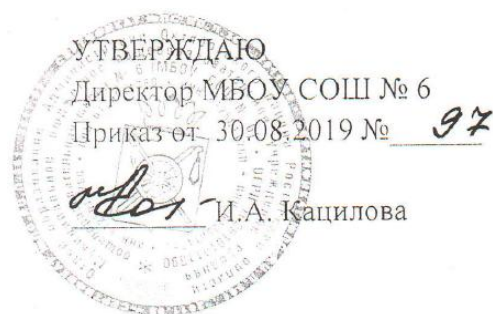


Ростовская область, Октябрьский район, х. Маркин
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6

КОПИЯ
ВЕРНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2019 - 2020 учебный год

Начальное общее образование, 4А, 4Б класс

Количество часов: 99

УМК: Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура. 4 класс. Издательство «Ассоциация XXI век»

Директор
Кацилова И.А.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6 Октябрьского района Ростовской области

Учитель: Зубарева Мария Валентиновна

Татаренко Марина Александровна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Личностные результаты

- 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

Регулятивные УУД

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Коммуникативные УУД

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;



– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Учащиеся получают возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Учащиеся получают возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Пашникова И.В.



- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

2. Содержание предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной 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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Директор
Качкина И.В.



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 вперед ноги.

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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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 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 вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Директор школы
Качишова И.В.



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 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Дата | Тема урока | Количество часов |
|--|------|---|------------------|
| 1 четверть (24 ч) | | | |
| Основы знаний о физической культуре (2 ч) | | | |
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности. История отечественной физической культуры (с XVII по XIX век). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. | 1 |
| 2 | | Физическая нагрузка. Измерение физической нагрузки. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». | 1 |
| Легкоатлетические упражнения (7 ч) | | | |
| 3 | | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. | 1 |



| | | | |
|--|--|---|---|
| 4 | | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 5 | | Бег на результат (30 м, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 6 | | Дневник самоконтроля. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | | Дневник самоконтроля. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 8 | | Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 9 | | Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Тройной прыжок с места. Игры: «Зайцы в огороде», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч) | | | |
| 10 | | Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Тройной прыжок с места. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Зайцы в огороде», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 11 | | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 12 | | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 13 | | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 14 | | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | | Бросок теннисного мяча на точность в цель. Бросок набивного мяча в парах. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| Подвижные игры (14 ч) | | | |
| 16 | | Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 17 | | Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 18 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Прыжки по полоскам», «Белые медведи», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |

Директор школы
Казимова И.В.

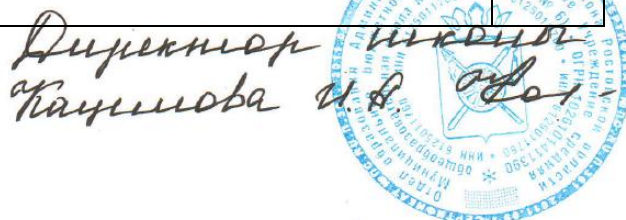


| | | | |
|--|--|--|---|
| 19 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Прыжки по полоскам», «Белые медведи», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 20 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты с обручами, «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 21 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты с обручами, «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 22 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 23 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 24 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2 четверть (24 ч) | | | |
| 25 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 26 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 27 | | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 28 | | Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 29 | | Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (18 ч) | | | |
| 30 | | Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи во время занятий. Выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 1 |
| 31 | | Заполнение дневника самоконтроля. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 32 | | Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 33 | | Проверка дневников самоконтроля. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | 1 |
| 34 | | Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | 1 |
| 35 | | Выполнение строевых команд. Мост (с помощью и самостоятельно). Оценить выполнение комбинации: кувырок вперёд, кувырок | 1 |

Подпись: *Л. С. Лисицкая*

 Печать: Министерство образования Республики Беларусь


| | | | |
|--|--|--|---|
| | | назад, пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам». | |
| 36 | | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 37 | | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 38 | | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 39 | | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 40 | | Общеразвивающие упражнения с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 41 | | Общеразвивающие упражнения с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 42 | | Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 43 | | Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 44 | | Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 45 | | Общеразвивающие упражнения в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 46 | | Общеразвивающие упражнения в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 47 | | Общеразвивающие упражнения в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 48 | | Общеразвивающие упражнения в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 3 четверть (30 ч) | | | |
| Подвижные игры с элементами спортивных (34 ч) | | | |
| 49 | | Инструктаж по технике безопасности в занятиях баскетболом. общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |



 Директор
 Качинова И.В.


| | | | |
|----|--|---|---|
| 50 | | Дневник самоконтроля. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 |
| 51 | | Броски мяча от груди в парах. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 52 | | Дневник самоконтроля. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| 53 | | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски мяча от груди в парах. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 54 | | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Броски мяча от груди в парах, в тройках. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 55 | | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Броски мяча от груди в парах, в тройках. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 56 | | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 57 | | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Броски мяча от груди в корзину с места. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 59 | | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Броски мяча от груди в корзину с места. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 60 | | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 61 | | Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 62 | | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 63 | | Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 64 | | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 65 | | Эстафеты. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 66 | | Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |
| 67 | | Эстафеты. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 68 | | Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Прямая нижняя подача в волейболе в парах. | 1 |
| 69 | | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игры: «Точно водящему», «Свеча», «Точно в цель». | 1 |
| 70 | | Прямая нижняя подача в волейболе в парах. Передача двумя руками сверху в парах. | 1 |

Директор школы
 Пацшова И. В.





| | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|
| 71 | | Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игры: «Точно водящему», «Свеча», «Точно в цель». | 1 |
| 72 | | Прямая нижняя подача в волейболе в круге. Передача двумя руками сверху в парах и в круге. | 1 |
| 73 | | Приём мяча снизу двумя руками в круге. Игры: эстафета с элементами волейбола, «Свеча», «Пионербол». | 1 |
| 74 | | Прямая нижняя подача в волейболе в круге. Передача двумя руками сверху в круге | 1 |
| 75 | | Приём мяча снизу двумя руками в круге. Игры: эстафета с элементами волейбола, «Пионербол». | 1 |
| 76 | | Прямая нижняя подача в волейболе в круге. Передача двумя руками сверху в круге. | 1 |
| 77 | | Приём мяча снизу двумя руками в круге. Игры: эстафета с элементами волейбола, «Пионербол». | 1 |
| 78 | | Прямая нижняя подача в волейболе в парах и в круге. Передача двумя руками сверху в парах и в круге. | 1 |
| 4 четверть (21 ч) | | | |
| 79 | | Приём мяча снизу двумя руками в круге. Игры: эстафета с элементами волейбола, «Пионербол». | 1 |
| 80 | | История возникновения футбола. Общеразвивающие упражнения. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение мяча правой (левой) ногой в ритме шага. Удар по неподвижному мячу. Игры: «Выбей мяч», «Футбольный слалом». | 1 |
| 81 | | Общеразвивающие упражнения. Бег «змейкой» с максимальной скоростью. Ведение мяча правой (левой) ногой в медленном беге. Удар по неподвижному мячу. Игры: «Выбей мяч», «Набивалы». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 82 | | Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ведение мяча правой (левой) ногой в медленном беге. Удар по неподвижному мячу. Эстафета с закреплённым мячом. | 1 |
| Легкая атлетика (13 часов) | | | |
| 83 | | Инструктаж по технике безопасности. Заполнить дневник самоконтроля. Понятия: «низкий старт», «стартовое ускорение», «финиширование». Бег на скорость (30 м, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1 |
| 84 | | Проверить дневник самоконтроля. Бег на скорость (30 м, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 85 | | Проверить дневник самоконтроля. Бег на скорость (30 м, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 86 | | Бег на результат (30 м, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 87 | | Обучение прыжку в высоту с места способом «перешагивание». Подскоки на одной ноге, махом другой, вверх на месте. Подскоки вверх с доставанием ногой определенной отметки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 88 | | Обучение прыжку в высоту с места способом «перешагивание». Подскоки на одной ноге, махом другой, вверх на месте. Подскоки | 1 |

Директор
Качинова И.В.



| | | | |
|-----------------------------|--|---|---|
| | | вверх с доставанием ногой определенной отметки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно- силовых способностей. | |
| 89 | | Прыжок в высоту с разбега. Подскоки вверх с трёх-пяти-семи шагов с доставанием головой отметки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 90 | | Прыжок в высоту с разбега. Подскоки вверх с трёх-пяти-семи шагов с доставанием головой отметки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 91 | | Прыжок в высоту с разбега. Подскоки вверх с трёх-пяти-семи шагов с доставанием головой отметки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 92 | | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 93 | | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Точно в цель». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 94 | | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 95 | | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| Подвижные игры (4 ч) | | | |
| 96 | | Совершенствование двигательных способностей. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 97 | | Совершенствование двигательных способностей. Игра «Точно в цель». | 1 |
| 98 | | Совершенствование двигательных способностей. Игра «Расчет по номерам». | 1 |
| 99 | | Эстафеты. Проведение подвижных игр | 1 |

РАССМОТРЕНО
протокол заседания методического
объединения МБОУ СОШ № 6
от 27.08.2019 № 1
Руководитель ШМО начальных классов
 Е.В. Полонская

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 М.Н. Фисенко
30.08.2019

Директор школы
Качинова И.В.

