

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.*





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 полупагаты 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  
Качимова 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
<b>1 четверть (24 ч)</b>			
<b>Основы знаний о физической культуре (2 ч)</b>			
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
<b>Легкоатлетические упражнения (7 ч)</b>			
3		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1

*Каширова И.В.*



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
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)</b>			
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
<b>Подвижные игры (14 ч)</b>			
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
<b>2 четверть (24 ч)</b>			
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
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>			
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

Директор  
 Лашинкова И.В.

		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
<b>3 четверть (30 ч)</b>			
<b>Подвижные игры с элементами спортивных (34 ч)</b>			
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 школы  
 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
<b>4 четверть (21 ч)</b>			
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
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>			
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
<b>Подвижные игры (4 ч)</b>			
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.

