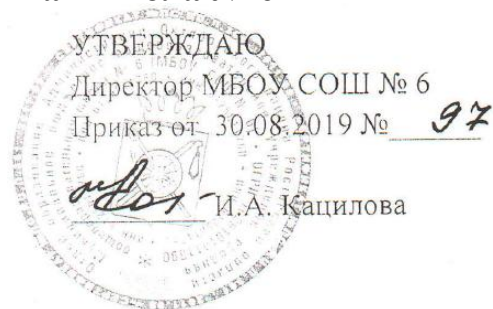


Ростовская область, Октябрьский район, х. Маркин  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6

КОПИЯ  
ВЕРНА



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2019 - 2020 учебный год

Начальное общее образование, 1А, 1Б классы

Количество часов: 93

УМК:

В. И. Лях. Физическая культура. 1 класс. Издательство «Просвещение»

Учитель: Полонская Елена Владимировна,  
Самсонова Юлия Сергеевна



# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 1 класс

## Универсальные УД

Учащиеся научатся: организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- 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;
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел «Знания о физической культуре»


Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит 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 в зависимости от индивидуальных

Директор школы  
Качинова И.В.





Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.

## 2. Кроссовая подготовка.

Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Кошки - мышки». Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Кошки - мышки». Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «С кочки на кочку». Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Кошки - мышки». Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Воробьи и вороны». Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «У ребят порядок строгий»

## 3. Акробатика. Строевые упражнения. Гимнастика.

Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Воробьи и вороны». Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Ястреб и утка». Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?». Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Шишки-желуди-орехи». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Быстро в круг». Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Воробьи и вороны».

**Равновесие. Строевые упражнения.** Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Невод». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Бросай поймай». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Быстро в круг». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Воробьи и вороны». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Кто дальше бросит».

## Опорный прыжок. Лазание.

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Охотники и утки». Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Удочка». Перелезание через коня. Подвижная игра «Круговая охота». Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Передал — садись». Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».

## 4. Подвижные игры

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.

Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».

Игры « Волк во рву», «Посадка картошки».

Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.

Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.


Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты

Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты Комплексный

Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты

Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.

Директор  
Качинова И.В.



Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».

Игры: «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты.

Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.

Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.

Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.

Игры «Капитаны», Попрыгунчики- воробушки».

Игры «Капитаны», Попрыгунчики- воробушки

### **5. Подвижные игры на основе баскетбол.**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Изучение нового материала. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Передал — садись».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Метко в цель»

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Иголка и нитка».

Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».

Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Тройка».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игры «Удочка», «Компас».

Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча Совершенствования снизу на месте.

Ведение мяча на месте. Игра «Через холодный ручей».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Пройди бесшумно».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Конники-спортсмены».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Не урони мешочек».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Парашютисты».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Медвежата за медом».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Парашютисты».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Медвежата за медом».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Кузнечики»

Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Слушай сигнал».

### **6. Кроссовая подготовка**

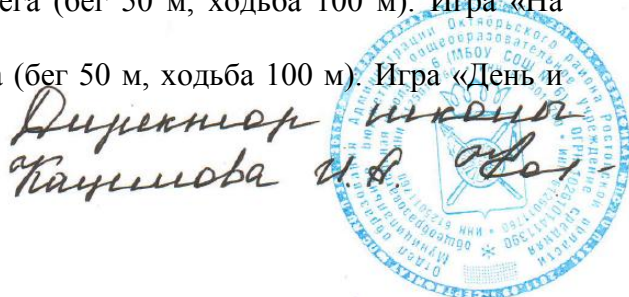
Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Салки»

Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ). Игра «Салки

Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «На буксире».

Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «День и ночь».



Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний».

Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м) Игра «Воробьи и вороны».

Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м) Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».


Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Воробьи и вороны». Игры: «К своим флажкам»,

Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки».

### 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 1 класс


№п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
1.		<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением. Игра «Воробьи и вороны»	1 ч
2.		Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением. Подвижная игра «Салки»	1 ч
3.		Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Игра «Пингвины с мячом».	1 ч
4.		Бег с ускорением. Бег (30м, 60 м) Игра «Быстро по своим местам».	1 ч
5.		Бег с ускорением. Бег (60м). Игра «Быстро по своим местам».	1 ч
6.		<b>Прыжки.</b> Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1 ч
7.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1 ч
8.		Прыжки. Прыжок в длину с места. Игра «Вызов».	1ч
9.		<b>Бросок малого мяча</b> Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания	1 ч
10.		Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания.	1 ч
11.		Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	1 ч
12.		<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч
13.		Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Кошки - мышки».	
14.		Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1 ч

Директор школы  
Качинова И.В.



15.		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Кошки - мышки».	1 ч
16.		Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1 ч
17.		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «С кочки на кочку».	1ч
18.		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1 ч
19.		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1 ч
20.		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1 ч
21.		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1 ч
22.		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч
23.		<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> <b>Гимнастика.</b> Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Воробьи и вороны»	1ч
24.		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Ястреб и утка».	1 ч
25.		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1 ч
26.		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1 ч
27.		Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Быстро в круг».	1 ч
28.		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Воробьи и вороны».	1 ч
29.		<b>Равновесие. Строевые упражнения.</b> Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Невод».	1 ч
30.		Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Бросай поймай».	1 ч
31.		Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Быстро в круг».	1 ч
32.		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1ч


Директор  
Качанова И.В.






33.		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Воробьи и вороны».	1ч
34.		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Кто дальше бросит».	1ч
35.		<b>Опорный прыжок. Лазание.</b> Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч
36.		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Удочка».	1 ч
37.		Перелезание через коня. Подвижная игра «Круговая охота».	1ч
38.		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Передал — садись».	1ч
39.		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1 ч
40.		<b>Подвижные игры</b> Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1 ч
41.		Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1 ч
42.		Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1 ч
43.		Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1 ч
44.		Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1 ч
45.		Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».	1 ч
46.		Игры « Волк во рву», «Посадка картошки».	1 ч
47.		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1 ч
48.		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1ч
49.		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1 ч
50.		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты Комплексный	1 ч
51.		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1 ч
52.		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1ч
53.		Игры « Волк во рву», «Посадка картошки».	1ч

Директор школы  
Качишова И.В.




54.		Игры: «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты.	1 ч
55.		Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Совершенствования	1 ч
56.		Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1 ч
57.		Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1ч
58.		Игры «Капитаны», Попрыгунчики- воробушки».	1 ч
59.		Игры «Капитаны», Попрыгунчики- воробушки	1 ч
60.		<b>Подвижные игры на основе баскетбол.</b> Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Изучение нового материала. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1 ч
61.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Передал — садись».	1ч
62.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1ч
63.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Метко в цель»	1ч
64.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1ч
65.		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1ч
66.		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	1ч
67.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Тройка».	1ч
68.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игры «Удочка», «Компас».	1ч
69.		Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч
70.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча Совершенствования снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Через холодный ручей».	1ч
71.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1ч
72.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Конники-спортсмены».	1ч


Директор  
Качишова И.В.



73.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Не урони мешочек».	1ч
74.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Не урони мешочек».	1ч
75.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Парашютисты».	1ч
76.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч
77.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Медвежата за медом».	1ч
78.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Парашютисты».	1ч
79.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Медвежата за медом».	1ч
80.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Кузнечики»	1ч
81.		Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу.	1ч
82.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Слушай сигнал».	1ч
83.		<b>Кроссовая подготовка</b> Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1ч
84.		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Салки»	1ч
85.		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ). Игра «Салки	1ч
86.		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «На буксире».	1ч
87.		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «День и ночь».	1ч

88.		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний».	1ч
89.		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м) Игра «Воробьи и вороны».	1ч
90.		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м) Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».	1ч
91.		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Воробьи и вороны». Игры: «К своим флажкам»,	1ч
92.		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки».	1ч

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.

