

Волгодонской район, поселок Виноградный

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:

Октябрьская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Октябрьская ООШ»

Приказ от 01.09.2017 г. № 118

Шмакова Н.П.

Рабочая программа  
по физической культуре  
начальное общее образование  
4класс

Количество часов: 102ч

Учитель: Спиридонова Наталья Петровна

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания обучающихся 1-4 классы В.И.Ляха, издательство «Просвещение» 2013г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» 1-4 классы (М.:Просвещение,2013г.),планируемых результатов начального общего образования и в соответствии со следующими нормативными документами.

№	Нормативный документ
1.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.2, п.9;
2.	Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
3.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
4.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
5.	Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе.
6.	Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
7.	ООП НОО МБОУ:Октябрьская ООШ
8.	Положение о разработке рабочей программы МБОУ: Октябрьская ООШ
9.	Учебный план МБОУ:Октябрьская ООШ на 2020-2021 учебный год.

Цель учебного предмета: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» 4кл. является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Учебный предмет определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Предметом обучения физической культуры в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных

двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами

двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания. На основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится: количество часов в год – 102 часа; количество часов в неделю – 3 часа. Программа рассчитана на 1 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты: Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Познавательные:

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коммуникативные:

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Работа с информацией. Овладение умениями работать с информацией: -выбирать источник для получения информации (учебник, цифровые электронные средства, справочники, словари различного типа, Интернет);

-анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

-использовать схемы, таблицы для представления информации;

-подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

-соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет.

Совместная деятельность. Овладение умениями участвовать в совместной деятельности:

-понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;

-распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;

-проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры, в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)

Ученик получит возможность научиться: демонстрировать уровень физической подготовленности

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика (27ч+ 25ч) Равномерный медленный бег 6 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки». Прыжковая подготовка. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву»,

«Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком». Броски большого, метания малого мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность и на набивного мяча. Игры «Невод» Игра «Третий лишний»

Бросок большого, метания малого мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег и ходьба на заданное расстояние. Бег в заданном направлении. Медленный бег от 3 до 10 минут. Развитие выносливости в подвижных и спортивных играх. Кросс 1000м. Подвижные игры. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». «Знамя», Мини-лапта. Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (29ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Гимнастика (21ч)

Перекаты в группировке. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки, на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня». Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подтягивания в вися. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка». Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика (27ч)			
1	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	01.09.	
2	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 метров	1	03.09.	
3	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	04.09.	
4	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	08.09.	
5	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	10.09.	
6	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	11.09.	
7	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	15.09.	
8	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега.	1	17.09.	
9	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	18.09.	
10	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	22.09.	
11	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	24.09.	
12	Кроссовая подготовка Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	25.09.	
13	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	29.09.	
14	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	01.10.	
15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	02.10.	
16	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	06.10.	
17	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	08.10.	
18	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза».	1	09.10.	
19	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза».	1	13.10.	
20	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза».	1	15.10.	
21	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	16.10.	
22	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	20.10.	
23	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с вырубкой».	1	22.10.	
24	Кросс. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1	23.10.	
25	Кросс. Преодоление препятствий.	1	27.10.	
26	Кросс. Преодоление препятствий	1	29.10.	

27	Кросс. Преодоление препятствий			
	Гимнастика (21ч)			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	30.10.	
29				

	Гимнастика (21ч)	1	30.10	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	10.11.	
29	Строевые упражнения. Акробатика. Группировка.	1	12.11.	
30	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед.	1	13.11.	
31	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед.	1	17.11.	
32	Строевые упражнения. Акробатика. Стойка на лопатках.	1	19.11.	
33	Строевые упражнения. Акробатика. Мост из положения лежа	1	20.11.	
34	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок назад.	1	24.11.	
35	Висы. Строевые упражнения.	1	26.11.	
36	Висы. Строевые упражнения.	1	27.11.	
37	Висы. Строевые упражнения.	1	01.12	
38	Висы. Строевые упражнения.	1	03.12.	
39	Висы. Строевые упражнения.	1	04.12	
40	Висы. Строевые упражнения.	1	08.12.	
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	10.12.	
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	11.12.	
43	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	15.12.	
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	17.12.	
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	18.12.	
46	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	22.12.	
47	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	24.12.	
48	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	25.12.	
	Подвижные игры на основе баскетбола(29ч)			
49	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	1	12.01.	
50	Игры «Кузнечики». «Метко в цель».	1	14.01.	
51	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	15.01.	
52	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	19.01.	
53	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	21.01.	
54	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	22.01.	
55	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	26.01.	

56	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	28.01.	
57	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты	1	29.01	
58	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты	1	02.02	
59	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	04.02	
60	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	05.02.	
61	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	09.02.	
62	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Стойка баскетболиста	1	11.02	
63	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	12.02.	
64	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	16.02	
65	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	18.02	
66	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	19.02.	
67	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	25.02.	
68	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	26.02.	
69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	02.03.	
70	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	04.03	
71	Тактические действия в защите и нападении.	1	05.03	
72	Игра в мини-баскетбол.	1	09.03.	
73	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	11.03.	
74	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	12.03.	
75	Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	16.03.	
76	Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	18.03.	
77	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Броски мяча в кольцо в движении	1	19.03.	
	Легкая атлетика (25ч)			
78	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	30.03	
79	Кроссовая подготовка.	1	01.04	
80	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза».	1	02.04.	
81	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	06.04.	
82	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	08.04.	
83	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с вырубкой».	1	09.04.	
84	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы Игра «Гуси-лебеди».	1	13.04	
85	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	15.04.	

86	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди».	1	16.04.	
87	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	1	20.04.	

86	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди».	1	16.04.	
87	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	20.04.	
88	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 метров	1	22.04.	
89	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	23.04	
90	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	27.04	
91	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	29.04	
92	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега.	1	30.04	
93	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега.	1	04.05.	
94	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	06.05.	
95	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	07.05.	
96	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	11.05.	
97	Подвижные игры с элементами прыжков	1	13.05	
98	Подвижные игры с элементами метания	1	14.05	
99	Подвижные игры	1	18.05	
100	Подвижные игры	1	20.05	
101	Подвижные игры	1	21.05	
102	Подвижные игры	1	25.05	

«Согласовано»

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ: Октябрьская ООШ

От 31.08.2020 года № 1

Руководитель МС *Вакулик Л.В.* Вакулик Л.В.

«Согласовано»

заместитель директора по УВР

*Вакулик Л.В.* Вакулик Л.В.  
31.08 2020года

В настоящем шнуре  
пронумеровано и прошито и  
скреплено печатью 7

листов

Директор

МБОУ: Октябрьская ООШ

Н. П. Шмакова

