Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Масленниково
муниципального района Хворостянский Самарской области

РАССМОТРЕНА	ПРОВЕРЕНА	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на МО учителей физкультуры, ОбЖ и технологии Протокол № 1 от 14 августа 2020 г Руководитель МО _____/Гомонов В.В/	зам. директора по УР 17 августа 2020 г. _____ /Имашева А.С./.	На заседании Педагогического совета Протокол № 2 от 28 августа 2020 г Председатель _____/Шустова Н.И.	Директор ГБОУ СОШ п.Масленниково _____ /Шустова Н Приказ № [illegible] от [illegible]

Рабочая программа по физкультуре 4 класс

Масленниково, 2020

Пояснительная записка

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (с последующими изменениями);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Основная образовательная программа ГБОУ СОШ п. Масленниково
- Учебного плана ГБОУ СОШ п. Масленниково на 2018-2019 учебный год
- Положения о Рабочей программе учебного курса
- Рабочая программа В.И.Лях ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предметная линия учебников В.И. М "Просвещение", 2019г.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно

включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- познавательные:

— понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

— 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;

- коммуникативные:

— владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

— обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;

— владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- регулятивные:

— добросовестно выполнять учебные задания;

— уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

— поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

—активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития

основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

3-4 классы. Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 х 1 0 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся *1-4* классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Элементы содержания	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные и личностные	
Легкая атлетика (12 ч)						
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	КУГ-1	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; – представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину	Метапредметные: – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и	Ходьба: с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком.
2	Бег с заданным темпом и скоростью.	КУГ-1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с макс. скоростью 60 м. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Белые медведи». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры:			Бег: с изменением направления; с выбрасыванием прямых ног вперед; в разных построениях; бег наперегонки; равномерный медленный бег в

3	Бег на скорость *(30, 60 м).*	КУГ-1	Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра - «Команда быстроногих». Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	и массу тела), развития основных физических качеств; – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять	занятий физической культурой; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	чередовании с ходьбой; бег на скорость — 20 м. Подвижные игры и игровые упражнения.
4	Развитие скоростных способностей.	КУГ-1	Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: «эстафета», «старт», «финиш».	ошибки и способы их устранения; – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию	места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; – технически правильно выполнять двигательные	
5	Зачет: бег на *30м., 60м.*	КУГ-1	Бег на результат *(30, 60м).* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	КУГ-1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места.			**Прыжки:** на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах с поворотом на 90°; с высоты (до 60 см) с мягким приземлением; впрыгивание на мягкое препятствие (40 см); прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком на месте; многоскоки с мягким приземлением.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	КУГ-1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей			

8	Тройной прыжок с места.	КУГ-1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	
9	Метание м/мяча. Бег на средние дистанци и.	КУГ-1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Гладкий бег 6 минут. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей		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.	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	КУГ-1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бег на средние дистанции. Игра «Попади с мяч». Развитие скоростно-силовых способностей			Метание: метание малого мяча из-за головы в цель, в ориентир, расположенный на высоте до 2 м, с расстояния 4 м; метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору до 10 м.
11	Зачет: метание в цель.	КУГ-1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит», «Охотники и утки». Раз-витие скоростно-силовых способностей. Современное олимпийское движение. Из 5-3зачет.			
12	Кросс 1 км.	КУГ-1	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Выявление работающих групп мышц.			

Подвижные игры (18 ч)						
13	П/игры «Заяц без логова», «Удочка»	КУГ-2	ОРУ с мячами. П/игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Подвижные игры и игровые упражнения: «Великаны и карлики», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Перемени предмет!», «Коршун и наседка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Медведи и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку?», «Смелые верхолазы», «Ловля обезьян», «Пожарные научении».
14	П/игра «Кто обгонит»	КУГ-2	ОРУ в движении. П/игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
15	П/игра «Белые медведи».	КУГ-2	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
16	Эстафеты с мячами.	КУГ-2	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
17	П/игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	КУГ-2	ОРУ. П/игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
18	П/игра «Веревочка под ногами».	КУГ-2	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами». Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	

19	Зачет: прыжки через скакалку.	КУГ-2	ОРУ. Прыжки через скакалку. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
20	П/игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	КУГ-2	ОРУ. Прыжки через скакалку. П/игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	
21-22	П/игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	КУГ-2	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
23	П/игры «Удочка», «Мышеловка»	КУГ-2	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
24	П/игра «Не-вод».	КУГ-2	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые	Текущий	
25-26	П/игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	КУГ-2	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
27	П/игра «Кузнечики».	КУГ-2	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	

28-29	П/игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	КУГ-2	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
30	Эстафеты с предметами.	КУГ-2	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	
	Гимнастика (18 ч)					
31	Инструктаж по ТБ. Акробатика.	КУГ-3	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	**Элементы акробатики:** подводящие упражнения к кувырку вперед; из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; подводящие упражнения к стойке на лопатках; стойка на лопатках из положения лежа на спине; из упора согнувшись,
32	Строевые упражнения.	КУГ-3	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
33	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	КУГ-3			Текущий	

34	Мост *(с помощью и самостоятельно).*	КУГ-3	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки вперед — вверх; прыжок вверх прогнувшись.
35	Зачет: акробатическая комбинация.	КУГ-3	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	**Лазанье:** по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом до 20°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см); подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком; перелезание через предметы и
36	Вис завесом, вис на согнутых руках.	КУГ-3	ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Подтягивания в висе. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	*Уметь:* выполнять висы и упоры	Текущий	

37	Вис согнув ноги. Эстафе-ты.	КУГ-3	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств	*Уметь:* выполнять висы и упоры	Текущий	лазанье по гимнастической стенке одноименным способом; захват каната ногами, сидя на гимнастической ска¬мейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами.
38	Вис стоя, лежа, прогнувшись.	КУГ-3	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Вис стоя, лежа. Эстафеты. Игра	*Уметь:* выполнять висы и упоры	Текущий	
39	Зачет: подтягивания в висе. Эстафеты.	КУГ-3	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивания в висе. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».		Текущий	
40	Лазание по канату в три приема.	КУГ-3	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
41	Перелезание через препятствие.	КУГ-3	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	

42	Лазание по канату в три приема.	КУГ-3	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
43	Упражнения в равновесии.	КУГ-3	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств			
44	Зачет: лазание по канату в три приема.	КУГ-3	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Посадка картофеля». Развитие скоростно-силовых качеств			
45	Опорный прыжок на горку матов.	КУГ-3	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
46	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	КУГ-3	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	

47	Опорный прыжок на горку матов	КУГ-3	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату	
48	Зачет: опорный прыжок.	КУГ-3	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
Лыжная подготовка (18ч)						
49	ТБ на уроках лыжной подготовки.	КУГ-4	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Отталкивание ногой в скользящем шаге.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	Лыжная подготовка: построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж;
50	Спуск в низкой стойке.	КУГ-4	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении двух секунд. Касание грудью бедер во время спуска в низкой стойке.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуск на лыжах со склона до 15 градусов; подъем на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение в медленном темпе до 800 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Лыжные рельсы»,
51	Подъем «полуелочкой».	КУГ-4	Согласованность движений и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	

			рук и ног в подъеме «полуелочкой».			«Лыжный поезд», «Кто самый быстрый?», «Не задень!», «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».
52	Попеременный двухшажный ход.	КУГ-4	Согласованность движений и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	
53	Поворот переступанием.	КУГ-4	Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиванием) в низкой стойке.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	
54	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	КУГ-4	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	
55	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	КУГ-4	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	
56	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.	КУГ-4				
57	Поворот переступанием.	КУГ-4	Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при	Текущий	

			бесшажном ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении	прохождении дистанции.		
58	Отталкивание в попеременном двухшажном ходе.	КУГ-4	Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Текущий	
59	Отталкивание в одновременном бесшажном ходе.	КУГ-4			Текущий	
60	Скользящий шаг и поворот переступанием.	КУГ-4	Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне под уклон 3-5 градусов.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	
61	Зачет: спуск в низкой стойке.	КУГ-4	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Оценить технику выполнения спуска в низкой стойке.	
62	Зачет: техника выполнения скользящего шага.	КУГ-4	Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Бег на лыжах 1 км.	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.	Оценить технику выполнения скользящего шага, поворот переступанием.	

63	Зачет: прохождение дистанции 1 км	КУГ-4	Лыжные гонки 1 км. Оценить прохождение дистанции 1 км: М: «5»- 8.00 «4»-8.30 «3»-9.00 Д: «5»- 8.30 «4»-9.00 «3»-9.30	*Уметь:* использовать спуск в низкой стойке и подъем «полуелочкой» при прохождении дистанции.		
64	Прохождение дистанции 1 км	КУГ-4	Бег на лыжах 1 км.			
Подвижные игры на основе баскетбола (18ч)						
65	Ловля и передача мяча двумя руками.	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо-собностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Упражнения с большим мячом: передача мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мяча об пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2—3 м; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м. Упражнения с малым мячом: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мяча об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью
66	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	КУГ-5			Текущий	
67	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо-собностей.	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
68	Ловля и передача мяча двумя руками	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
69	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	КУГ-5			Текущий	

70	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться); перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м.
71	Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте.	КУГ-5			Текущий	
72	Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
73	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
74	Ловля и передача мяча в кругу.	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
75	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	КУГ-5			Текущий	

76	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
77	Ловля и передача мяча в квадрате.	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе	Текущий	
78	Игра в мини-баскетбол.	КУГ-5			Текущий	
79	Игра в мини-баскетбол.	КУГ-5	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в* процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
80	Игра в мини-баскетбол.	КУГ-5				
81	Игра в мини-баскетбол.	КУГ-5				
82	Игра в мини-баскетбол.	КУГ-5				
Легкая атлетика (20 ч)						

83	Бег на скорость *(30).*	КУГ-6	Бег на скорость *(30, 60м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Бег: с изменением направления; с выбрасыванием прямых ног вперед; в разных построениях; бег наперегонки; равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой; бег на скорость — 20 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Великаны и карлики», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Перемени предмет!»,
84	Высокий старт.	КУГ-6	Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Старт с опорой на руку. Развитие скоростных способностей	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
85	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	КУГ-6	Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Старт с опорой на руку. Челночный бег 3х10м.		Текущий	
86	Зачет: бег на результат *(30, 60м).*	КУГ-6	Бег на результат (*30, 60м).* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	
87	Прыжок в способом «согнув ноги».	КУГ-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Прыжок в длину с места.	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	**Прыжки:** на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах с поворотом на 90°; с высоты (до 60 см) с мягким приземлением;

88-89	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.			впрыгивание на мягкое препятствие (40 см); прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком на месте; многоскоки с мягким приземлением. Подвижные игры и игровые упражнения: «Скакуны», «Кто выше?», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам».
90	Зачет: прыжок в длину способом «согнув ноги».	КУГ-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.		Текущий	Промежуточным прыжком на месте; многоскоки с мягким приземлением. Подвижные игры и игровые упражнения: «Скакуны», «Кто выше?», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам».
91-	Прыжок в высоту с прямого разбега	КУГ-6	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростносиловых способностей	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	
93-94	Бросок теннисного	КУГ-6	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное	*Уметь:* метать мяч из различных положений на	Текущий	Метание: метание

	мяча на дальность.		расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	дальность и в цель		малого мяча из-за головы в цель, в ориентир, расположенный на высоте до 2 м, с расстояния 4 м; метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору до 10 м.
95-96	Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние.	КУГ-6	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	
97	Зачет: бросок мяча в горизонтальную цель.	КУГ-6	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель *(из пяти попыток— три попадания)*	
98-99	Бег 5 мин.	КУГ-6	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м., ходьба 100м.) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	*Уметь*: бегать в равномерном темпе. Чередовать бег и ходьбу.		
100	Гладкий бег 6 мин.	КУГ-6	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м., ходьба 100м.) Игра «Салки на марше».	*Уметь:* бегать в равномерном темпе. Чередовать бег и ходьбу.		
101-102	Спортивная игра: «Лапта»	КУГ-6				

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного

возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Размыкание и смыкание приставными шагами	1		
2	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.	1		
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
4	Совершенствование упражнений с предметами. Игры.	1		
5	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты.	1		
7	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Прыжки по полосам».	1		
8	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Волк во рву».	1		
9	П/игра на совершенствование навыков бега: «Белые медведи».	1		
10	П/игра на совершенствование навыков бега: «Космонавты».	1		
11	П/игра на совершенствование навыков метаний: « Кто дальше бросит».	1		
12	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет».	1		
13	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: « Играй, играй, мяч не теряй».	1		
14	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему».	1		
15	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки».	1		
16	Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде».	1		
17	Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит».	1		
18	Ведение мяча с изменением направления.	1		
19	Передача мяча в движении. «Охотники и утки».	1		
20	Ловля и передача мяча на месте в парах.	1		
21	Ловля и передача мяча на месте и с шага.	1		
22	Игры с ловлей, передачей, ведением мяча.	1		
23	Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
24	Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза».	1		
25	ОРУ. Ловля и передача мяча. мяча.	1		
26	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча».	1		
27	ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч».	1		
28	Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1		
29	Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами.	1		
30	Броски в кольцо с места. Эстафеты.	1		