

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная

школа №3 имени атамана М.И. Платова

МБОУ СОШ № 3 им. атамана М.И. Платова

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов

Ковалёва О.В.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

председатель МС

Немытова Т.Э.

Протокол № 1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Удовенко Е.П.

Приказ № 1

от "29" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Черкис Елена Викторовна
учитель начальных классов

г. Новочеркасск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по русскому языку для 4 класса составлена на основе следующих документов и методических рекомендаций:

- ФГОС НОО (утверждённый приказом МО Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа НОО обучающихся с расстройствами аутистического спектра МБОУ СОШ № 3 им. атамана М.И.Платова
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях; кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение 2016 г. 8-ое издание). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
- Учебный план образовательного учреждения МБОУ СОШ № 3 имени атамана М. И. Платова на 2022 - 2023 учебный год.

Цели:

- Формирование представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической 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».

Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре, крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение учащимися планируемых результатов

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях, а также дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять и контролировать собственную учебную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;

- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность понимать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов. О

Место учебного предмета.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется за счет инвариантной части учебного плана МБОУ СОШ № 3 им. атамана М. И. Платова в объеме 3 часа в неделю. Примерная программа по физической культуре рассчитана на 102 часа, рабочая программа реализуется за 99 часов в соответствии с производственным календарем на 2022-2023 год и календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 3 им. атамана М. И. Платова на 2022-2023 учебный год.

Содержание программного материала

№	Раздел программы	Основное содержание раздела, темы	Формы организации учебных занятий	Виды деятельности ученика на уровне учебных действий	Универсальные учебные действия (УУД)
1	Раздел 1: Знания о физической культуре	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	Обобщающий урок	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>Предметные: представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>Метапредметные: видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>

2	<p>История физической культуры</p>	<p>Возникновение первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов</p>	<p>Урок изучение материала.</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>	<p>Предметные: изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Метапредметные: обеспечении защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.</p> <p>Личностные: оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p>
3	<p>Физическое совершенствование Физкультурно оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления</p>	<p>Урок изучения и формирования умений</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте</p>	<p>Предметные: организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозированной нагрузки.</p> <p>Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, подбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда поиск возможностей и способов их улучшения.</p> <p>Личностные: проявление дисциплинированности трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

				<p>сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств .</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
4	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Снарядная гимнастика</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Комбинированный урок</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых</p>	<p>Предметные: подача строевых команд подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности</p> <p>Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, подбор способов их исправления;</p> <p>Личностные: проявление дисциплинированности трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в</p>

				<p>акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций, на спортивных снарядах, прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p>	<p>различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
--	--	--	--	--	---

5	Легкая атлетика	<p>Беговая подготовка</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	Урок изучения и формирования умений	<p>Описывать технику беговых упражнений, прыжковых упражнений, бросков большого мяча, метания малого мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения</p> <p>Осваивать технику бега различными способами, прыжковых упражнений, бросков большого мяча, метания малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении различных упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, бросков большого мяча, метания малого мяча.</p>	<p>Предметные: нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,</p> <p>Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, подбор способов их исправления</p> <p>Личностные: проявление дисциплинированности трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>
---	-----------------	--	-------------------------------------	---	---

6	Подвижные спортивные игры	<p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры на материале спортивных игр:</p> <p>Футбол.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол.</p> <p>Шашки, шахматы.</p> <p>Дартс.</p>	Комбинированный урок	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости</p>	<p>Предметные: организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований осуществление их объективного судейства; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, подбор способов их исправления, технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: проявление дисциплинированности трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>

		Настольный теннис. Гольф		от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
--	--	-----------------------------	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения	
				по программе	факт
1 четверть – 21 ч					
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ во время занятий физическими упражнениями.	1	Устный опрос	02.09	
2	Техника спринтерского бега. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1	Правила выполнения упражнений	05.09	
3	Техника челночного бега. Подвижные игры.	1	Контрольные	07.09	

			тесты. Правила игры		
4	Бег 30 м. с высокого старта. Прыжковая подготовка	1	Правила выполнения упражнений	09.09	
5	Правила игры в пионербол. Броски мяча и ловля через сетку.	1	Правила выполнения упражнений	12.09	
6	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Контрольные тесты. Правила игры	14.09	
7	Подвижные игры с метанием	1	Контрольные тесты. Правила игры	16.09	
8	Техника метания мяча на дальность и точность.	1	Правила выполнения упражнений	19.09	
9	Проверка скоростно-силовых способностей, гибкости.	1	Контрольные тесты. Правила игры.	21.09	
10	Проверка силовых способностей. Бег до 1000м.	1	Контрольные тесты. Правила игры	23.09	
11	Игра в пионербол, «Охотники и утки»	1	Правила выполнения упражнений	26.09	
12	Бег до 1000м. Подвижные игры	1	Контрольные тесты. Правила игры	28.09	
13	Техника спринтерского бега до 60 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.	1	Контрольные тесты. Правила игры	30.09	
14	Техника метания мяча на дальность и точность	1	Правила выполнения упражнений	03.10	
15	Техника метания т/мяча в вертикальную цель с 6 м.	1	Контрольные тесты. Правила игры	05.10	
16	Правила игры в шашки. Развивающие игры: шашки, «уголки».	1	Контрольные тесты. Правила игры	07.10	
17	Прыжки-многоскоки. Бег до 1000м.	1	Правила выполнения упражнений	10.10	
18	Техника метания мяча на дальность. Прыжки со скакалкой за 30 сек.	1	Контрольные тесты. Правила игры	12.10	
19	Развивающие игры: шашки, «уголки». Правила игры, организаторские способности.	1	Контрольные тесты. Правила игры	14.10	
20	Бег 60 м	1		17.10	

21	Техника метания мяча из сектора на дальность.	1	Правила выполнения упражнений	19.10	
22	Динамометрия кисти. ОФП на гимнаст. скамейке	1	Контрольные тесты. Правила игры	21.10	
23	Развивающие игры: шашки, «уголки».	1	Контрольные тесты. Правила игры	24.10	
24	Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 1000 м.	1	Устный опрос	26.10	
2 четверть – 23 ч					
25	Техника метания т/мяча в верт. цель.	1	Правила выполнения упражнений	07.11	
26	Развивающие игры: шашки, «уголки».	1	Выполнение упр.	09.11	
27	Метание мяча в вертикальную цель с бм. ОФП	1	Устный опрос	11.11	
28	Шахматная доска	1	Устный опрос	14.11	
29	Физические упражнения. Инструктаж по ТБ во время занятий физическими упражнениями	1	Устный опрос, выполнение практических заданий	16.11	
30	Организующие команды, строевые приемы, ПУМ упражнения на гибкость.	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты,	18.11	
31	Шахматные фигуры и начальное положение	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты,	21.11	
32	Гимнастические упражнения прикладного характера в упорах.	1	Правила выполнения задания, контрольные вопросы	23.11	
33	ОРУ в парах. Элементы акробатики. Поднимание туловища за 30 сек.	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты	25.11	
34	Шахматные фигуры	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты	28.11	
35	ОРУ в сомкнутом строю. Элементы акробатики	1	Правила выполнения заданий	30.11	
36	ОРУ в движении, «тачка», «чехарда».	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты	02.12	

37	Шахматные фигуры, шах, мат, пат.	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты	05.12	
38	Комплекс упражнений с гантелями(м) обручем (д).	1	Устный опрос, выполнение практических заданий	07.12	
39	Комплекс упражнений с гантелями (м), на диске «Здоровье» (д).	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты, дидакт. материал	09.12	
40	Шахматная партия	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты, дидакт. материал	12.12	
41	Висы и упоры на низкой перекладине (м),	1	Выполнение практических заданий	14.12	
42	Комплекс упражнений с гантелями (м), гимнастическая палка (д).	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты, дидакт. материал	16.12	
43	Шахматные партии. Игра в подгруппах	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты, дидакт. материал	19.12	
44	Прыжки со скакалкой	1	Устный опрос, выполнение практических заданий	21.12	
45	Опорный прыжок с с разбега через гимнастического козла.	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты, дидакт. материал	23.12	
46	Шахматные партии игра в подгруппах	1	Правила выполнения упражнений, контрольные тесты, дидакт. материал	26.12	
47	Опорный прыжок с с разбега через гимнастического козла.	1	Устный опрос, выполнение практических заданий	28.12	
3 четверть – 31 ч					
48	Выполнение простейших оздоровительных занятий.	1	Устный опрос, выполнение практических заданий	09.01	
49	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Инструктаж по ТБ при занятии спорт. играми.	1	Устный опрос, правила выполнения упражнения и нормирование нагрузки.	11.01	
50	Специальные подготовительные упражнения теннисиста.	1	Правила выполнения упражнений	13.01	

51	Техника передвижений, остановок, поворотов. Подвижные игры, эстафеты.	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	16.01	
51	Техника освоений ведения, ловли и передачи мяча. Подвижные игры, эстафеты	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	18.01	
53	Специальные подготовительные упражнения теннисиста. Игровые задания.	1	Правила выполнения упражнений	20.01	
54	Комбинация из основных элементов техники перемещения	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	23.01	
55	Ведение мяча в движении с изменением направления.	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	25.01	
56	Подготовительные упражнения тен-та, жонглирование игровые задания.	1	Правила выполнения упражнений	27.01	
57	Эстафеты с передачей мяча в колонах, ведение мяча с изменением направления.	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	30.01	
58	Броски по кольцу в движении и с места. Игровые задания и конкурсы.	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	01.02	
59	Техника игры в настольном теннисе, правила игры .	1	Правила выполнения упражнений	03.02	
60	Техника ведения мяча ловли и передачи.	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	06.02	
61	Техника ведения мяча ловли и передачи.	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	08.02	
62	Техника игры в настольном теннисе, правила игры .	1	Правила выполнения упражнений	10.02	
63	Техника передачи мяча, броска по кольцу с места	1	Правила выполнения техники движений игры баскетбол	13.02	
64	Стойка игрока, перемещение приставными шагами, лицом и спиной вперед.	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол.	15.02	
65	Техника игры в настольном теннисе, правила игры .	1	Правила выполнения упражнений	17.02	
66	Комбинация из основных элементов техники передвижений, ОРУ в движении.	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол.	20.02	

67	Ловля мяча на месте и после перемещения. Игровые задания на укороченных площадках.	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол.	22.02	
68	Техника игры в настольном теннисе, правила игры .	1	Правила выполнения упражнений, судейская практика	27.02	
69	Игровые задания на укороченных площадках.	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол..	01.03	
70	Комбинация из основных элементов техники передвижений	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол..	03.03	
71	Техника игры в настольном теннисе, правила игры .	1	Правила выполнения упражнений, судейская практика	06.03	
72	Прием и передача мяча на месте в кругу. Игровые задания.	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол.	10.03	
73	Техника игры в настольном теннисе, правила игры	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол.	13.03	
74	Прыжковая подготовка методом «круговой тренировки». Прием и передача мяча через сетку..	1	Правила выполнения упражнений, судейская практика	15.03	
75	Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Судейская практика.	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол, тактические действия в защите.	17.03	
76	Техника игры в настольном теннисе, правила игры .	1	Правила выполнения упражнений, судейская практика	20.03	
77	Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Судейская практика.	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол, тактические действия	22.03	
78	Техника игры в настольном теннисе, правила игры .	1	Правила выполнения упражнений, судейская практика	24.03	
	4 четверть – 21ч				

79	Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Судейская практика.	1	Правила выполнения техники движений игры в пионербол, тактические действия	03.04	
80	Самостоятельные игры и развлечения инструктаж по при занятиях легкой атлетикой	1	Устный опрос, правила выполнения игр, эстафет	05.04	

81	Инструктаж по ТБ при занятиях в дартс , правила игры Разновидности игры в дартс	1	Устный опрос, правила выполнения заданий.	07.04	
82	Техника челночного бега	1	Правила выполнения техники разучиваемых элементов, контрольные тесты.	10.04	
83	Техника челночного бега	1	Правила выполнения техники разучиваемых элементов, контрольные тесты.	12.04	
84	Техника метания дротика в вертикальную цель	1	Правила выполнения заданий.	14.04	
85	Челночный бег 3x10м, метание мяча по движущейся цели	1	Правила выполнения техники разучиваемых элементов, контрольные тесты.	17.04	
86	Проверка координационных способностей	1	Правила выполнения техники разучиваемых элементов, контрольные тесты.	19.04	
87	Техника метания дротика в вертикальную цель	1	Правила выполнения заданий.	21.04	
88	Техника спринтерского бега	1	Правила выполнения техники разучиваемых элементов, контрольные тесты.	24.04	
89	Техника спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование).	1	Правила выполнения техники разучиваемых элементов	26.04	
90	Техника метания дротика в вертикальную цель	1	Правила выполнения заданий.	28.04	
91	Техника спринтерского бега, проверка скоростно-силовых способностей	1	Правила выполнения техники разучиваемых элементов, контрольные тесты.	03.05	
92	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	Правила выполнения техники движений	05.05	
93	Тактика кроссового бега 300м.(Д) 500м.(м) .	1	Правила выполнения техники движений	10.05	
94	Проверка скоростно-силовых способностей: кроссовый бег 300м.(Д) 500м.(м) .	1	Правила выполнения техники движений	12.05	
95	Техника метания дротика в вертикальную цель	1	Правила выполнения заданий.	15.05	
96	Техника бега на средние дистанции	1	Правила выполнения техники движений, контрольные тесты.	17.05	

97	Экспресс тесты по проверки УФП: выносливость	1	Контрольные тесты, правила игры в пионербол	19.05	
98	Техника метания дротика в вертикальную цель	1	Правила выполнения заданий.	22.05	
99	Бег 1000м. Подвижные игры.	1	Контрольные тесты, правила игры в пионербол	24.05	
Итого : 99 ч					

Материально-техническое обеспечение

УМК:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы
2. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-ов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- кинограммы двигательных действий;
- демонстрационная шахматная доска;
- дидактический (раздаточный) материал.

Технические средства:

- мегафон;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- цифровой фотоаппарат

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический;
- козел гимнастический
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- гантели гимнастические,
- маты гимнастические;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования;
- мячи набивные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, футзальные, для настольного тенниса;
- теннисные столы;
- теннисные сетки;
- теннисные ракетки;
- рулетки измерительные (3 м, 5 м, 10 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами (нестандартное оборудование);
- сетки волейбольные;
- конусы, стойки поворотные;
- туристическое снаряжение (страховочные системы, карабины, компасы, палатка, репшнуры, веревка);
- туристический полигон;
- открытые спортивные сооружения (комплексная площадка);
- гимнастический городок (нестандартное оборудование);
- кабинет логических игр;
- кабинет ФК (хореографический зал);
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- зона рекреации;

- дартс магнитный и игольчатый;
- шашки, шахматы;
- комплект спортивной формы для сборной команды;
- комплект военно-полевой формы;
- аптечка медицинская.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень							
				Мальчики			Девочки				
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий		
1	Скоростные	Бег 30 м. с	7	7,5 и более	7,3-6,2	7,0-5,6 и менее	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	7,2-5,8 и менее	
			8	7,1	6,0	6,7-5,7	5,4	7,3	6,2	6,9-6,0	5,6
			9	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3		
			10	6,6		5,0	6,6		5,2		

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень								
				Мальчики			Девочки					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,4	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее	9,7	
			8	10,2		10,0-9,5	9,9-	9,1	11,2	10,7-10,1	9,3	
			9	9,9		9,3	9,5-9,0	8,8	10,8	10,3-9,7	10,0-	9,1
			10					8,6	10,4	9,5		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее		115-135	125-	155 и более	90 и менее	110-130	125-	150 и более
			8	110		145	130-150	165	100	140	135-150	155
			9	120		140-160		175	110	140-155		160
			10	130				185	120			170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее		730-900	800-	1100 и более	500 и менее	600-800	650-	900 и более
			8	750		950	850-1000	1150	550	850	700-900	950
			9	800		900-1050		1200	600	750-950		1000
			10	850				1250	650			1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее		3-5		9 и более	2 и менее	6-9		11,5 и более
			8	1		3-5		7,5	2	6-9		12,5
			9	1		3-5		7,5	2	6-9		13,0
			10	2		4-6		8,5	3	7-10		14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	7	1		2-3		4 и выше				
			8	1		2-		4				
			9	1		3-4		5				
			10	1		3-4		5				
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	7						2 и ниже	4-8		12 и выше
			8						3	6-10		14
			9						3	7-11		16
			10						4	8-13		18