

4 классы

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в рамках ОС «Школа 2100»
на 2015 - 2016 учебный год

3 часа в неделю (102 часа в год)

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Домашнее задание
1.	01.09-04.09	Вводный урок. Беседа о Т.Б. на уроках ФК и при занятиях легкой атлетикой.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику бега различными способами Характеризовать показатели нагрузки.	Коммуникативные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.	Комплекс ОРУ 1
2.	01.09-04.09	Бег с высокого старта. Строевые упражнения, повороты на месте.	1			Комплекс ОРУ 1
3.	01.09-04.09	Бег из разных исходных положений. Стартовый разбег.	1			Комплекс ОРУ 1
4-5.	7.09-11.09	Высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м.	2			Комплекс ОРУ 1
6.	7.09-11.09	Бег в чередовании с ходьбой до 200 м. Игра «Охотники и утки».	1			Комплекс ОРУ 1
7-8.	14.09-18.09	Прыжки в длину с места, по разметкам.	2			Комплекс ОРУ 1
9-10.	14.09-18.09 21.09-25.09	Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2			Комплекс ОРУ 1
11.	21.09-25.09	Бег в среднем темпе до 6 минут. Бег с передачей эстафетной палочки.	1			Комплекс ОРУ 1
12.	28.09-02.10	Челночный бег 3x10м, прыжки через скакалку.	1			
13.	28.09-02.10	Бег до 6 минут. Эстафеты. П.И. «Вызов номеров».	1			Комплекс ОРУ 2
14.	28.09-02.10	Круговая эстафета с передачей палочки (4-15м), метание мяча на дальность.	1			Комплекс ОРУ 2

15.	05.10-10.10	Бег до 8 минут, подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	<p>Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Излагать общие правила при игре в баскетбол и знать правила подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр.</p>	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные: характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений.</p> <p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.</p> <p>Организация</p>	Комплекс ОРУ 2
16.	05.10-10.10	Техника безопасности на уроках подвижных игр. История возникновения игры баскетбол.	1			Комплекс ОРУ 2
17	05.10-10.10	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и направления бега.	1			Комплекс ОРУ 2
18	12.10-16.10	Техника безопасности на уроках плавания.	1			
19	12.10-16.10	Плавание - упражнения с погружением в воду.	1			
20-21	12.10-16.10 19.10-23.10	Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой и по линиям разметки.	2			Комплекс ОРУ 2
22	19.10-23.10	Плавание - упражнения с погружением в воду.				
23	19.10-23.10	Обводка фишек с изменением скорости и направления бега.	1			Комплекс ОРУ 2
24 -25	26.10-30.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	2			Комплекс ОРУ 3
26	26.10-30.10	Плавание – передвижение по дну бассейна разными способами.	1			
27	09.11-14.11	Комплекс ОРУ для развития мышц рук. П.И. «Регби».	1	Комплекс ОРУ 3		
28	09.11-14.11	Плавание - упражнения для	1			

		всплывания и передвижение на поверхности воды.			самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения. Анализ и объективная	
29	09.11-14.11	ОРУ. Подвижная игра «Минибаскетбол».	1			Комплекс ОРУ 3
30 - 31	16.11-20.11	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте и в движении.	2			Комплекс ОРУ 3
32	16.11-20.11	Плавание - приемы вхождения в воду: спускаясь, прыжком в воду, ногами вниз.	1			
33.	23.11-27.11	Подвижная игра «Минибаскетбол по упрощенным правилам».	1			Комплекс ОРУ 3
34	23.11-27.11	Приемы вхождения в воду: спускаясь, прыжком в воду, ногами вниз.				
35	23.11-27.11	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Совершенствовать технику прикладных		Комплекс ОРУ 3
36	30.11-04.12	Строевые упражнения на месте и в движении.	1	упражнений.	оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Видение красоты движений, в выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Управлять эмоциями при общении со	Комплекс ОРУ 3
37	30.11-04.12	Приемы вхождения в воду: спускаясь, прыжком в воду, ногами вниз.	1	Преодолевать полосу препятствий составленную из хорошо разученных упражнений.		
38	30.11-04.12	Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне.	1	Выполнять комплексы упражнений для		Комплекс ОРУ 3
39 – 40	07.12-11.12	Передвижения по бревну ходьбой, правым, левым боком, выпадами, на носках, с поворотами.	2	развития силы рук и спины.		Комплекс ОРУ 3
41	07.12-11.12	Плавание - скольжение на груди с постепенным подключением работы ног и рук.	1	Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку.		
42	14.12-18.12	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения.	1		Комплекс ОРУ 3	

43 – 44	14.12-18.12	Техника стоек, седов, упоров, перекатов назад в группировке, кувырков вперед.	2	<p>Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на лыжах.</p> <p>Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах, подъема и спуски.</p>	сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность Технически правильно	Комплекс ОРУ 3
45	21.12-25.12	Плавание - скольжение на груди с постепенным подключением работы ног и рук.	1			
46	21.12-25.12	Техника кувырка назад с выходом в различные исходные положения.	1		выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	Комплекс ОРУ 3
47	21.12-25.12	Акробатика. Положение гимнастического моста.	1			
48	11.01-16.01	Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	1		<p>Предметные: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.</p> <p>Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и</p>	Комплекс ОРУ 3
49	11.01-16.01	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			
50	11.01-16.01	Передвижение попеременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности.	1			
51	18.01-22.02	Техника подъема «лесенкой»	1			
52 - 53	18.01-22.02	Техника спуска в средней стойке, торможение «плугом».	2			
54	25.01-29.01	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	1			
55 - 56	25.01-29.01	Техника одновременного двухшажного хода.	2			
57 - 59	25.01-29.01 01.02-05.02	Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	3			
60	01.02-05.02	Техника поворотов переступанием.	1			
61 - 63	01.02-05.02	Подвижные игры на материале	3			

	08.02-12.02	лыжной подготовки.			физической подготовки человека.	ОРУ 4
64	08.02-12.02	Плавание - согласование работы рук и дыхания, ног и дыхания.	1	<p>Излагать общие правила подвижных и спортивных игр. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении. Демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6 8 м. Владеть правилами организации подвижных игр, готовить места занятий с учетом техники безопасности.</p> <p>Выполнять основные способы вхождения в воду, скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди.</p>	Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований	
65.	08.02-12.02	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация	1		Комплекс ОРУ 4	
66.	15.02-19.02	Ловля и передача мяча в движении. «Кто точнее отдаст пас», « Метко в кольцо»	1		Комплекс ОРУ 4	
67	15.02-19.02	Плавание - согласование работы рук и дыхания, ног и дыхания.	1			
68.	15.02-19.02	Броски мяча в кольцо. П.И.«Мяч разыгрывающему».	1		Комплекс ОРУ 4	
69.	22.02-26.02	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и направления бега.	1		Комплекс ОРУ 4	
70	22.02-26.02	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди	1			
71 - 72.	22.02-26.02 29.02-04.03	Ведение баскетбольного мяча с последующей передачей.	2		Комплекс ОРУ 4	
73	29.02-04.03	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди	1			
74 - 75	29.02-04.03 07.03-11.03	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте и в движении.	2		Комплекс ОРУ 4	
76	07.03-11.03	Проплывание отрезка 25 м в полной координации.	1			
77 - 78	07.03-11.03 14.03-18.03	Бросок мяча в кольцо после двух шагов от груди.	2	Комплекс ОРУ 4		
79	14.03-18.03	Подвижные игры с предметами на воде.	1			
80	14.03-18.03	Комплекс ОРУ для развития рук и ног. Подвижная игра	1	Комплекс ОРУ 5		

		«Минибаскетбол»				
81 – 82	04.04-08.04	Совершенствование умений передачи мяча в движении.	2	Демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Составлять правила простейших соревнований по образцу.	техники безопасности к местам проведения. Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки. Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств.	Комплекс ОРУ 5
83 -84	04.04-08.04 11.04-15.04	Обучение броску мяча в кольцо после двух шагов одной рукой..	2			Комплекс ОРУ 5
85	11.04-15.04	Подвижные игры с предметами на воде.	1			
86 -87.	11.04-15.04 18.04-22.04	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2			Комплекс ОРУ 5
88.	18.04-22.04	Техника безопасности на уроках легкой атлетике	1			Комплекс ОРУ 5
89.	18.04-22.04	Специально беговые и прыжковые упражнения.	1			Комплекс ОРУ 5
90 – 91	25.04-29.04	Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».	2			Комплекс ОРУ 5
92.	25.04-29.04	Челночный бег 3x10м. Техника бега с низкого старта с последующим ускорением.	1			Комплекс ОРУ 5
93.	11.05-14.05	Низкий старт. Бег на дистанции 30 м.с максимальной скоростью	1			Комплекс ОРУ 5
94.	11.05-14.05	Высокий старт. Бег на дистанции 60 м с максимальной скоростью	1			Комплекс ОРУ 5
95.	11.05-14.05	Бег в равномерном темпе до 6 минут. Прыжки на скакалке.	1	Комплекс ОРУ 5		
96.	09.05-13.05	Бег до 6 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры.	1	Комплекс ОРУ 6		
97 – 98	09.05-13.05	Круговая эстафета с палочкой (4-15м), метание мяча на дальность.	2	Комплекс ОРУ 6		
99	16.05-20.05	Метание мяча на дальность	1	Комплекс ОРУ 6		
100 - 102	16.05-20.05 23.05-31.05	Подвижные игры на материале легкой атлетике.		Комплекс ОРУ 6		
				Совершенствовать ранее изученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.		