Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета протокол № 1

от 31 августа 2015 года

председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. Г. Денисенко

подпись руководителя ОУ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс) 1-4 класс, начальное общее

Количество часов 405 часов

Учитель Надворецкая Анастасия Валерьевна

Программа разработана на основе: авторской программы «Физическая культура» 1-4 класс, авторы: Петрова Т. В., Полянская Н. В., Петров С. С., - Москва. – Просвещение, - 2011 год и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

1. **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по Физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373, с изменениями), примерной программы и на основе программы, разработанной авторами (Петрова Т. В., Полянская Н. В., Петров С. С.) ( УМК «Школа 2100»); предназначена для учащихся 1-4 классов муниципального образовательного учреждения и рассчитана на один учебный год, 3 часа в неделю, всего 405 часов.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

1. **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуры в 1-4 классах является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учѐтом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач: -совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании; -обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лѐгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортигр, входящих в школьную программу; -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения; -формирование общих представлений о физической культуре, еѐ значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; -обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности. 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 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 образования по физической культуре являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

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

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально

-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми..

1. **Описание места предмета в учебном плане**

Согласно образовательному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов, из них в 1 классе 99 часов(3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 часа в 2,3,4 классах (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

1. **Описание ценностных ориентиров содержание учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1. **Результаты освоения учебного предмета учащимися**

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

-Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: -умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ 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:

-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 занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 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 еѐ 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 инвентарѐм 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 еѐ напряжѐнность 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 подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки. уметь:

-выполнять комплексы упражнений , направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения; **о**

**6. содержание учебного предмета**

Структура в предлагаемой программе задаѐтся в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знание о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- Знание о физической культуре,

- Способы двигательной деятельности,

- Физическое совершенствование.

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Способы физкультурной деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: Лисы и куры», «К свои флажкам», «Зайцы в огороде», «Два мороза», «Совушка», «Салки-догонялки», «Прыгающие воробушки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Веревочка под ногами», «Посадка Картошки», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест» На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». Спортивные игры (Баскетбол)

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр: развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.

В связи с климатическими условиями г. Краснодара лыжная подготовка (56 час.) заменена кроссовой подготовкой (56 час.).

**7. Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | |
| **Авторская программа**  **1-4 классы**  **(405 часов)** | **Рабочая**  **программа**  **1-4класс**  **(405 часов)** |
| I | Знания о физической культуре | В процессе урока | |
| II | Способы физкультурной деятельности | В процессе урока | |
| III | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 1. | Гимнастика с элементами акробатики  -акробатические упражнения  -акробатические комбинации  -упражнения на снарядах  - упражнения с предметами |  | **76**  16  16  20  24 |
| 2. | Легкая атлетика  -беговые упражнения  -прыжковые упражнения  -метание малого мяча |  | **77**  39  19  19 |
| 3. | Лыжные гонки |  | - |
| 4. | Кроссовая подготовка  - бег на длинные дистанции  -бег на развитие выносливости |  | **56**  28  28 |
| 5. | Плавание |  | - |
| 6. | Подвижные и спортивные игры:  -волейбол  -баскетбол  -подвижные игры |  | **108**  36  36  36 |
| 7. | Подвижные игры с элементами спорта  - Подвижные игры на основе баскетбола  - Подвижные игры на основе мини-футбола  - Подвижные игры на основе бадминтона  - Подвижные игры на основе настольного тенниса  - Подвижные игры и национальные виды спорта народов России  - по выбору учителя |  | **88**  20  20  12  12  12  12 |
| **Всего:** | | **405** | **405** |

Содержание обучения, требования к подготовке учащихся по физической культуре в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

**8. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010

4.Петрова Т. В., Полянская Н. В., Петров С. С., - Москва. – Просвещение, - 2011 год

Согласованно Согласованно

Протокол заседания МО учителей заместитель директора по УВР

№1 от «31» августа 2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «31»августа 2015г.

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  1 А

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 99 часов, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 1 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: Петрова Т. В., Полянская Н. В., Петров С. С., - Москва. – Просвещение, - 2011 год

**Календарно-тематическое планирование учебного   
материала физической культуры**

**1 класс**

**2015– 2016 учебный год**

**(3 часа в неделю, всего 99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | | | | **Кол- во**  **часов** | **Даты**  **проведения** | | | | **Материально-техническое оснащение** | | | **Универсальные учебные действия** | |
| **План** | | **Факт** | |
|  | ***Легкая атлетика*** | | | | ***9*** |  | | | |  | | | | |
|  | ***Беговые упражнения*** | | | | **5** |  | |  | | **д/з -** упражнения утренней  гимнастики. | | |  | |
| **1.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | | | 1 |  | |  | | Свисток,  секундомер,  рулетка. | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **2.** | Бег в среднем темпе | | | | 1 |  | |  | |
| **3.** | Бег с максимальной скоростью. Беговые эстафеты. | | | | 1 |  | |  | |
| **4.** | Челночный бег 3х5 м. | | | | 1 |  | |  | |
| **5.** | Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты. | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | | | **2** |  | | | | **д/з-**подтягивание в висе(м), лежа(д) | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | |
| **6.** | Прыжок в длину с места. | | | | 1 |  | |  | |
| **7.** | Прыжки на скакалке. | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Метание малого мяча*** | | | | **2** |  | | | | | | |  | |
| **8.** | Метание мяча вперёд одной рукой от груди. | | | | 1 |  | |  | | Свисток,  секундомер,  мячи | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | |
| **9.** | Метание мяча вверх двумя руками. | | | | 1 |  | |  | |
|  | |
| ***Кроссовая подготовка (7 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Бег на длинные дистанции*** | | | | **7** |  | | | | **д/з-**медленный бег. | | |  | |
| **10.** | Бег в равномерном темпе 3- 4 мин. | | | | 1 |  | |  | | Свисток,  секундомер,  мячи | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения бега на длинные дистанции;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | |
| **11.** | Медленный бег 3-4 мин. | | | | 1 |  | |  | |
| **12.** | Бег переменный. Подвижные игры | | | | 1 |  | |  | |
| **13.** | Медленный бег до 6 мин. | | | | 1 |  | |  | |
| **14.** | Кросс на местности. | | | | 1 |  | |  | |
| **15.** | Бег с препятствиями на местности. | | | | 1 |  | |  | |
| **16.** | Бег без учета времени 1000м. | | | | 1 |  | |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | ***27*** | |  | | |  | | | |  | |
|  | | ***Баскетбол*** | | | **9** |  | | | **д/з-**прыжки со скакалкой | | | |  | |
| **17.** | | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. | | | 1 |  | |  | |  | | | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы;. | |
| **18.** | | Стойки, передвижения с мячом. | | | 1 |  | |  | |
| **19.** | | Ведение мяча правой, левой рукой. | | | 1 |  | |  | |
| **20.** | | Ведение мяча в движении. | | | 1 |  | |  | |
| **21** | | Броски, ловля мяча. | | | 1 |  | |  | |
| **22** | | Игра «Мяч в корзину» | | | 1 |  | |  | |
| **23** | | Ловля и передача мяча в движении. | | | 1 |  | |  | |
| **24** | | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | | | 1 |  | |  | |
| **25** | | Игра «Школа мяча». | | | 1 |  | |  | |
|  | | ***Волейбол*** | | | **9** |  | | | | | **Д/з -** поднимание туловища из положения лежа. | | . | |
| **26.** | | Подбрасывание и ловля мяча. | | | 1 |  | |  | | Свисток,  волейбольные  мячи,  скакалки | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | |
| **27.** | | Подбрасывание и ловля мяча в парах. | | | 1 |  | |  | |
| **28.** | | Броски мяча одной рукой. | | | 1 |  | |  | |
| **29** | | Игра «Охотники и утки» | | | 1 |  | |  | |
| **30** | | Перебрасывание мяча через сетку | | | 1 |  | |  | |
| **31** | | Игра «Передал - садись» | | | 1 |  | |  | |
| **32** | | Передача мяча в парах | | | 1 |  | |  | |
| **33** | | Передача и ловля мяча в движении | | | 1 |  | |  | |
| **34** | | Ловя и передача мяча в тройках | | | 1 |  | |  | |
|  | | ***Подвижные игры*** | | | **9** |  | | | | | | |  | |
| **35.** | | Игра «Два мороза». | | | 1 |  | |  | | Свисток,  волейбольные  мячи,  малые мячи, | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками.скакалки. | |
| **36.** | | Игра «Пятнашки». | | | 1 |  | |  | |
| **37.** | | Игра «К своим флажкам». | | | 1 |  | |  | |
| **38.** | | Игра «Два медведя». | | | 1 |  | |  | |
| **39.** | | Игра «Зайцы в огороде». | | | 1 |  | |  | |
| **40** | | Игра «Цыплята и наседка» | | | 1 |  | |  | |
| **41** | | Игра «Кот и воробьи» | | | 1 |  | |  | |
| **42** | | Игра «День и ночь» | | | 1 |  | |  | |
| **43** | | Игра «Заморозка» | | | 1 |  | |  | |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | ***19*** | | |  | | | | | | | | |
|  | ***Акробатические упражнения*** | | | | **4** | **Д/з -** сгибание, разгибание рук в упоре. | | | | | | |  | |
| **44.** | Группировка, перекаты в группировке. | | | | 1 |  | |  | | Гимнастические  маты. | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | |
| **45.** | Кувырок вперед, в сторону. | | | | 1 |  | |  | |
| **46.** | Повороты направо, налево, кругом. | | | | 1 |  | |  | |
| **47.** | Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Акробатические комбинации*** | | | | **4** |  | | | | | | |  | |
| **48.** | Перекат вперед в упор присев. | | | | 1 |  | |  | | Гимнастические  маты. | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **49.** | Перекат вперед из упора присев. | | | | 1 |  | |  | |
| **50.** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | | | | 1 |  | |  | |
| **51.** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Упражнения на снарядах*** | | | | **5** |  | | | | | | |  | |
| **52.** | Подтягивание на высокой перекладине. | | | | 1 |  | |  | | Бревно,  перекладина, гимнастический  козел, канат,  гимнастические маты. | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **53.** | Подтягивание на низкой перекладине. | | | | 1 |  | |  | |
| **54.** | Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.. | | | | 1 |  | |  | |
| **55.** | Отжимание в упоре лёжа. | | | | 1 |  | |  | |
| **56.** | Лазанье по гимнастической скамейке. | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Упражнения с предметами*** | | | | **6** |  | | | | | | | **Д/з -** приседание на одной ноге. | |
| **57.** | Упражнения с флажками. | | | | 1 |  | |  | | Обручи, мячи, скакалки, гимнастические скамейки,  гимнастические  маты. | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **58.** | Упражнения с мячами. | | | | 1 |  | |  | |
| **59.** | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | | | | 1 |  | |  | |
| **60.** | Упражнения с гимнастическими палками. | | | | 1 |  | |  | |
| **61.** | Упражнения с обручами. Танцевальные шаги. | | | | 1 |  | |  | |
| **62.** | Упражнения с обручами под музыку. | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Подвижные игры с основами спорта*** | | | ***22*** | | |  | | |  | |  | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | | | **5** |  | | | | |  | |  | |
| **63** | Передача, ловля мяча. | | | | 1 |  | |  | | Свисток, баскетбольные мячи | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **64** | Игра «Самый точный бросок» | | | | 1 |  | |  | |
| **65** | Ловля и передача мяча в парах. | | | | 1 |  | |  | |
| **66** | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой. | | | | 1 |  | |  | |
| **67** | Игра «Школа мяча». | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | | | | **5** |  | | | | |  | |  | |
| **68** | Ведение футбольного мяча по прямой шагом и бегом | | | | 1 |  | |  | | Свисток, футбольные мячи, фишки | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения ведения мяча по прямой шагом и бегом ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы | |
| **69** | Прием и остановка мяча | | | | 1 |  | |  | |
| **70** | Эстафета с футбольными мячами | | | | 1 |  | |  | |
| **71** | Удар по катящемуся мячу | | | | 1 |  | |  | |
| **72** | Игра «мини-футбол» | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | | | | **3** |  | | | | |  | |  | |
| **73** | Игра «Самый дальний валанчик» | | | | 1 |  | |  | | Сетка, свисток, бадминтон | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками | |
| **74** | Игра в бадминтон в парах | | | | 1 |  | |  | |
| **75** | Игра «Самый ловкий» | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | | | | **3** |  | | | | |  | |  | |
| **76** | Игра «Набивной» | | | | 1 |  | |  | | Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для пин-понга | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **77** | Эстафета с теннисным мячом и ракеткой | | | | 1 |  | |  | |
| **78** | Настольный теннис в парах | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | | | | **3** |  | | | | |  | |  | |
| **79** | Игра «Волк во рву» | | | | 1 |  | |  | |  | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **80** | Игра «Салки-догонялки» | | | | 1 |  | |  | |
| **81** | Игра «Горячее место» | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | | | | **3** |  | | | | |  | |  | |
| **82** | Передача мяча в парах | | | | 1 |  | |  | | Свисток, гандбольные мячи, манишки, фишки | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения передачи мяча в парах;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | |
| **83** | Игра «Самый ловкий игрок» | | | | 1 |  | |  | |
| **84** | Игра «Самый меткий» | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Бег на развитие выносливости*** | | ***7*** | | |  | | | | |  | |  | |
| **85** | Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка. | | | | 1 |  | |  | | Свисток, секундомер | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **86** | Бег в среднем темпе. Игры. | | | | 1 |  | |  | |
| **87** | Бег с препятствиями на местности. Игры. | | | | 1 |  | |  | |
| **88** | Переменный бег. Игры. | | | | 1 |  | |  | |
| **89** | Кросс. Эстафеты. | | | | 1 |  | |  | |
| **90** | Бег на1000м. Игры. | | | | 1 |  | |  | |
| **91** | Бег по местности. Эстафеты. | | | | 1 |  | |  | |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | ***8*** |  | | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | | | | **4** |  | | | | | **Д/з-**упражнения утренней  гимнастики. | | |  |
| **92.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | | | 1 |  | |  | | Свисток,  секундомер,  рулетка. | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **93.** | Бег в чередовании с ходьбой. | | | | 1 |  | |  | |
| **94.** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | | | 1 |  | |  | |
| **95.** | Челночный бег 3х5 м. | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | | | **2** |  | | | | | **Д/з -**подтягивание в висе(м)  лежа(д) | | | |
| **96.** | Прыжок в длину с места. | | | | 1 |  | |  | | Рулетка | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **97.** | Прыжки на скакалке | | | | 1 |  | |  | |
|  | ***Метание малого мяча*** | | | | **2** |  | | | | | | |  | |
| **98.** | Метание мяча с места. | | | | 1 |  | |  | | Рулетка, мячи для метания | | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **99.** | Метание мяча с разбега. | | | | 1 |  | |  | |
| ***Всего: 99 часов*** | | | | | | | | | | | | | | |

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  2 А

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 102 часа, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 2 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: Петрова Т. В., Полянская Н. В., Петров С. С., - Москва. – Просвещение, - 2011 год

**Календарно-тематическое планирование учебного   
материала физической культуры**

**2 класс**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | | **Кол- во**  **часов** | **Даты**  **проведения** | | | | | **Универсальные учебные действия** | **Материально-техническое оснащение** |
| **План** | | | **Факт** | |
| ***Легкая атлетика (11 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Беговые упражнения*** | | **5** |  | | | | | | **д/з -** упражнения утренней  гимнастики. |
| **1.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  | | |  | | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток,  секундомер,  рулетка. |
| **2.** | Бег в среднем темпе | | 1 |  | | |  | |
| **3.** | Бег с максимальной скоростью. Беговые эстафеты. | | 1 |  | | |  | |
| **4.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  | | |  | |
| **5.** | Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты. | | 1 |  | | |  | |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **3** |  | | | | | | **д/з-**подтягивание в висе(м)  лежа(д) |
| **6.** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  | |  | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток,  секундомер,  рулетка,  мячи. |
| **7.** | Прыжки на скакалке. | | 1 |  | |  | | |
| **8** | Эстафеты с прыжковыми элементами | | 1 |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **9.** | Метание мяча вперёд одной рукой от груди. | | 1 |  | |  | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | Свисток,  секундомер,  мячи. |
| **10.** | Метание мяча вверх двумя руками. | | 1 |  | |  | | |
| **11** | Метание мяча в горизонтальную цель | | 1 |  | |  | | |  |
| ***Кроссовая подготовка (7 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Бег на длинные дистанции*** | | **7** |  | | | | | | **д/з-**медленный бег. |
| **12.** | Бег в равномерном темпе 3- 4 мин. | | 1 |  | |  | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения бега на длинные дистанции;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток,  секундомер,  скакалки. |
| **13.** | Медленный бег 3-4 мин. | | 1 |  | |  | | |
| **14.** | Бег переменный. Подвижные игры | | 1 |  | |  | | |
| **15.** | Медленный бег до 6 мин. | | 1 |  | |  | | |
| **16.** | Кросс на местности. | | 1 |  | |  | | |
| **17.** | Бег с препятствиями на местности. | | 1 |  | |  | | |
| **18.** | Бег без учета времени 1000м. | | 1 |  | |  | | |
| ***Подвижные и спортивные игры (27 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | | ***Баскетбол*** | **9** |  | | | | | | **д/з-**прыжки со скакалкой |
| **19.** | | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. | 1 |  | |  | | | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток,  баскетбольные  мячи,  секундомер. |
| **20.** | | Стойки, передвижения с мячом. | 1 |  | |  | | |
| **21.** | | Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  | |  | | |
| **22.** | | Ведение мяча в движении. | 1 |  | |  | | |
| **23** | | Броски, ловля мяча. | 1 |  | |  | | |
| **24** | | Игра «Мяч в корзину» | 1 |  | |  | | |
| **25** | | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  | |  | | |
| **26** | | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | 1 |  | |  | | |
| **27** | | Игра «Школа мяча». | 1 |  | |  | | |
|  | | ***Волейбол*** | **9** |  | | | | | | **Д/з -** поднимание туловища из положения лежа. |
| **28.** | | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  | |  | | | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток,  волейбольные  мячи,  скакалки. |
| **29.** | | Подбрасывание и ловля мяча в парах. | 1 |  | |  | | |
| **30.** | | Броски мяча одной рукой. | 1 |  | |  | | |
| **31** | | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | |  |
| **32** | | Перебрасывание мяча через сетку | 1 |  |  |  | |  |
| **33** | | Игра «Передал - садись» | 1 |  |  |  | |  |
| **34** | | Передача мяча в парах | 1 |  |  |  | |  |
| **35** | | Передача и ловля мяча в движении | 1 |  |  |  | |  |
| **36** | | Ловя и передача мяча в тройках | 1 |  |  |  | |  |
|  | | ***Подвижные игры*** | **9** |  | | | | | |  |
| **37.** | | Игра «Два мороза». | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток,  волейбольные  мячи,  малые мячи,  скакалки. |
| **38.** | | Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  | |  |
| **39.** | | Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  | |  |
| **40.** | | Игра «Два медведя». | 1 |  |  |  | |  |
| **41.** | | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  | |  |
| **42** | | Игра «Цыплята и наседка» | 1 |  |  |  | |  |
| **43** | | Игра «Кот и воробьи» | 1 |  |  |  | |  |
| **44** | | Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  | |  |
| **45** | | Игра «Заморозка» | 1 |  |  |  | |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (19 часа)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Акробатические упражнения*** | | **4** |  | | | | | | **Д/з -** сгибание, разгибание рук в упоре. |
| **46.** | Группировка, перекаты в группировке. | | 1 |  |  |  | |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Гимнастические  маты. |
| **47.** | Кувырок вперед, в сторону. | | 1 |  |  |  | |  |
| **48.** | Повороты направо, налево, кругом. | | 1 |  |  |  | |  |
| **49.** | Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Акробатические комбинации*** | | **4** |  | | | | | |
| **50.** | Перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| **51.** | Перекат вперед из упора присев. | | 1 |  |  |  | |  |
| **52.** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | | 1 |  |  |  | |  |
| **53.** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Упражнения на снарядах*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **54.** | Подтягивание на высокой перекладине. | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Бревно,  перекладина, гимнастический  козел, канат,  гимнастические  маты. |
| **55.** | Подтягивание на низкой перекладине. | | 1 |  |  |  | |  |
| **56.** | Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.. | | 1 |  |  |  | |  |
| **57.** | Отжимание в упоре лёжа. | | 1 |  |  |  | |  |
| **58.** | Лазанье по гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Упражнения с предметами*** | | **6** |  | | | | | | **Д/з -** приседание на одной ноге. |
| **59.** | Упражнения с флажками. | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Обручи, мячи, скакалки, гимнастические скамейки,  гимнастические  маты. |
| **60.** | Упражнения с мячами. | | 1 |  |  |  | |  |
| **61.** | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | | 1 |  |  |  | |  |
| **62.** | Упражнения с гимнастическими палками. | | 1 |  |  |  | |  |
| **63.** | Упражнения с обручами. Танцевальные шаги. | | 1 |  |  |  | |  |
| **64.** | Упражнения с обручами под музыку. | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Подвижные игры с основами спорта (22 часа)*** | | | | | | | | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **65** | Передача, ловля мяча. | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток, баскетбольные мячи |
| **66** | Игра «Самый точный бросок» | | 1 |  |  |  | |  |
| **67** | Ловля и передача мяча в парах. | | 1 |  |  |  | |  |
| **68** | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой. | | 1 |  |  |  | |  |
| **69** | Игра «Школа мяча». | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **70** | Ведение футбольного мяча по прямой шагом и бегом | | 1 |  |  |  | |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения ведения мяча по прямой шагом и бегом ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток, футбольные мячи, фишки |
| **71** | Прием и остановка мяча | | 1 |  |  |  | |  |
| **72** | Эстафета с футбольными мячами | | 1 |  |  |  | |  |
| **73** | Удар по катящемуся мячу | | 1 |  |  |  | |  |
| **74** | Игра «мини-футбол» | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **75** | Игра «Самый дальний валанчик» | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Сетка, свисток, бадминтон |
| **76** | Игра в бадминтон в парах | | 1 |  |  |  | |  |
| **77** | Игра «Самый ловкий» | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **78** | Игра «Набивной» | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для пин-понга |
| **79** | Эстафета с теннисным мячом и ракеткой | | 1 |  |  |  | |  |
| **80** | Настольный теннис в парах | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **81** | Игра «Волк во рву» | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |  |
| **82** | Игра «Салки-догонялки» | | 1 |  |  |  | |  |
| **83** | Игра «Горячее место» | | 1 |  |  |  | |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **84** | Передача мяча в парах | | 1 |  |  |  | |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения передачи мяча в парах;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток, гандбольные мячи, манишки, фишки |
| **85** | Игра «Самый ловкий игрок» | | 1 |  |  |  | |  |
| **86** | Игра «Самый меткий» | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Бег на развитие выносливости (7часов)*** | | | | | | | | |  |
| **87** | Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка. | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток, секундомер |
| **88** | Бег в среднем темпе. Игры. | | 1 |  |  |  | |  |
| **89** | Бег с препятствиями на местности. Игры. | | 1 |  |  |  | |  |
| **90** | Переменный бег. Игры. | | 1 |  |  |  | |  |
| **91** | Кросс. Эстафеты. | | 1 |  |  |  | |  |
| **92** | Бег на1000м. Игры. | | 1 |  |  |  | |  |
| **93** | Бег по местности. Эстафеты. | | 1 |  |  |  | |  |
| ***Легкая атлетика (9 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | | **5** |  | | | | | | **Д/з-**упражнения утренней  гимнастики. |
| **94.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток,  секундомер,  рулетка. |
| **95.** | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 |  |  |  | |  |
| **96.** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  | |  |
| **97.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  | |  |
| **98** | Беговые эстафеты | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **2** |  | | | | | | **Д/з -**подтягивание в висе(м)  лежа(д) |
| **99** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Рулетка |
| **100** | Прыжки на скакалке | | 1 |  |  |  | |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **2** |  | | | | | |  |
| **101** | Метание мяча с места. | | 1 |  |  |  | |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Рулетка, мячи для метания |
| **102** | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  | |  |
| ***Всего: 102 часа*** | | | | | | | | | | |

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  3 А

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 102 часа, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 3 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: Петрова Т. В., Полянская Н. В., Петров С. С., - Москва. – Просвещение, - 2011 год

**Календарно-тематическое планирование учебного   
материала физической культуры**

**3 класс**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | | **Кол- во**  **часов** | **Даты**  **проведения** | | | | | **Универсальные учебные действия** | **Материально-техническое оснащение** |
|  | |  | | |
| **План** | **Факт** | **План** | **Факт** | |
| ***Легкая атлетика (11 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Беговые упражнения*** | | **5** |  | | | | | | **д/з -** упражнения утренней  гимнастики. |
| **1.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  секундомер,  рулетка. |
| **2.** | Бег в среднем темпе | | 1 |  |  |  |  |
| **3.** | Бег с максимальной скоростью. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **4.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
| **5.** | Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **3** |  | | | | | | **д/з-**подтягивание в висе(м)  лежа(д) |
| **6.** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  секундомер,  рулетка,  мячи. |
| **7.** | Прыжки на скакалке. | | 1 |  |  |  |  |
| **8** | Эстафеты с прыжковыми элементами | | 1 |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **9.** | Метание мяча вперёд одной рукой от груди. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | | Свисток,  секундомер,  мячи. |
| **10.** | Метание мяча вверх двумя руками. | | 1 |  |  |  |  |
| **11** | Метание мяча в горизонтальную цель | | 1 |  |  |  |  |  | |
| ***Кроссовая подготовка (7 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Бег на длинные дистанции*** | | **7** |  | | | | | | **д/з-**медленный бег. |
| **12.** | Бег в равномерном темпе 3- 4 мин. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения бега на длинные дистанции;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  секундомер,  скакалки. |
| **13.** | Медленный бег 3-4 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **14.** | Бег переменный. Подвижные игры | | 1 |  |  |  |  |
| **15.** | Медленный бег до 6 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **16.** | Кросс на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **17.** | Бег с препятствиями на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **18.** | Бег без учета времени 1000м. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Подвижные и спортивные игры (27 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | | ***Баскетбол*** | **9** |  | | | | | | **д/з-**прыжки со скакалкой |
| **19.** | | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  баскетбольные  мячи,  секундомер. |
| **20.** | | Стойки, передвижения с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| **21.** | | Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **22.** | | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **23** | | Броски, ловля мяча. | 1 |  |  |  |  |
| **24** | | Игра «Мяч в корзину» | 1 |  |  |  |  |
| **25** | | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **26** | | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | 1 |  |  |  |  |
| **27** | | Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Волейбол*** | **9** |  | | | | | | **Д/з -** поднимание туловища из положения лежа. |
| **28.** | | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  волейбольные  мячи,  скакалки. |
| **29.** | | Подбрасывание и ловля мяча в парах. | 1 |  |  |  |  |
| **30.** | | Броски мяча одной рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **31** | | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| **32** | | Перебрасывание мяча через сетку | 1 |  |  |  |  |
| **33** | | Игра «Передал - садись» | 1 |  |  |  |  |
| **34** | | Передача мяча в парах | 1 |  |  |  |  |
| **35** | | Передача и ловля мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| **36** | | Ловя и передача мяча в тройках | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Подвижные игры*** | **9** |  | | | | | |  |
| **37.** | | Игра «Два мороза». | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  волейбольные  мячи,  малые мячи,  скакалки. |
| **38.** | | Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |  |
| **39.** | | Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |  |
| **40.** | | Игра «Два медведя». | 1 |  |  |  |  |
| **41.** | | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |  |
| **42** | | Игра «Цыплята и наседка» | 1 |  |  |  |  |
| **43** | | Игра «Кот и воробьи» | 1 |  |  |  |  |
| **44** | | Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  |  |
| **45** | | Игра «Заморозка» | 1 |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (19 часа)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Акробатические упражнения*** | | **4** |  | | | | | | **Д/з -** сгибание, разгибание рук в упоре. |
| **46.** | Группировка, перекаты в группировке. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Гимнастические  маты. |
| **47.** | Кувырок вперед, в сторону. | | 1 |  |  |  |  |
| **48.** | Повороты направо, налево, кругом. | | 1 |  |  |  |  |
| **49.** | Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Акробатические комбинации*** | | **4** |  | | | | | |
| **50.** | Перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **51.** | Перекат вперед из упора присев. | | 1 |  |  |  |  |
| **52.** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | | 1 |  |  |  |  |
| **53.** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения на снарядах*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **54.** | Подтягивание на высокой перекладине. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Бревно,  перекладина, гимнастический  козел, канат,  гимнастические  маты. |
| **55.** | Подтягивание на низкой перекладине. | | 1 |  |  |  |  |
| **56.** | Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.. | | 1 |  |  |  |  |
| **57.** | Отжимание в упоре лёжа. | | 1 |  |  |  |  |
| **58.** | Лазанье по гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения с предметами*** | | **6** |  | | | | | | **Д/з -** приседание на одной ноге. |
| **59.** | Упражнения с флажками. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Обручи, мячи, скакалки, гимнастические скамейки,  гимнастические  маты. |
| **60.** | Упражнения с мячами. | | 1 |  |  |  |  |
| **61.** | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **62.** | Упражнения с гимнастическими палками. | | 1 |  |  |  |  |
| **63.** | Упражнения с обручами. Танцевальные шаги. | | 1 |  |  |  |  |
| **64.** | Упражнения с обручами под музыку. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры с основами спорта (22 часа)*** | | | | | | | | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **65** | Передача, ловля мяча. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, баскетбольные мячи |
| **66** | Игра «Самый точный бросок» | | 1 |  |  |  |  |
| **67** | Ловля и передача мяча в парах. | | 1 |  |  |  |  |
| **68** | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой. | | 1 |  |  |  |  |
| **69** | Игра «Школа мяча». | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **70** | Ведение футбольного мяча по прямой шагом и бегом | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения ведения мяча по прямой шагом и бегом ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток, футбольные мячи, фишки |
| **71** | Прием и остановка мяча | | 1 |  |  |  |  |
| **72** | Эстафета с футбольными мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **73** | Удар по катящемуся мячу | | 1 |  |  |  |  |
| **74** | Игра «мини-футбол» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **75** | Игра «Самый дальний валанчик» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Сетка, свисток, бадминтон |
| **76** | Игра в бадминтон в парах | | 1 |  |  |  |  |
| **77** | Игра «Самый ловкий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **78** | Игра «Набивной» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для пин-понга |
| **79** | Эстафета с теннисным мячом и ракеткой | | 1 |  |  |  |  |
| **80** | Настольный теннис в парах | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **81** | Игра «Волк во рву» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **82** | Игра «Салки-догонялки» | | 1 |  |  |  |  |
| **83** | Игра «Горячее место» | | 1 |  |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **84** | Передача мяча в парах | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения передачи мяча в парах;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток, гандбольные мячи, манишки, фишки |
| **85** | Игра «Самый ловкий игрок» | | 1 |  |  |  |  |
| **86** | Игра «Самый меткий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Бег на развитие выносливости (7часов)*** | | | | | | | | |  |
| **87** | Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, секундомер |
| **88** | Бег в среднем темпе. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **89** | Бег с препятствиями на местности. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **90** | Переменный бег. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **91** | Кросс. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **92** | Бег на1000м. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **93** | Бег по местности. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика (9 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | | **5** |  | | | | | | **Д/з-**упражнения утренней  гимнастики. |
| **94.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  секундомер,  рулетка. |
| **95.** | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 |  |  |  |  |
| **96.** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **97.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
| **98** | Беговые эстафеты | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **2** |  | | | | | | **Д/з -**подтягивание в висе(м)  лежа(д) |
| **99** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Рулетка |
| **100** | Прыжки на скакалке | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **2** |  | | | | | |  |
| **101** | Метание мяча с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Рулетка, мячи для метания |
| **102** | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Всего: 102 часа*** | | | | | | | | | | |

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  4 А

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 102 часа, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 4 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: Петрова Т. В., Полянская Н. В., Петров С. С., - Москва. – Просвещение, - 2011 год

**Календарно-тематическое планирование учебного   
материала физической культуры**

**4 класс**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | | **Кол- во**  **часов** | **Даты**  **проведения** | | | | **Универсальные учебные действия** | **Материально-техническое оснащение** |
|  | |  | |
| **План** | **Факт** | **План** | **Факт** |
| ***Легкая атлетика (11 часов)*** | | | | | | | | | |
|  | ***Беговые упражнения*** | | **5** |  | | | | | **д/з -** упражнения утренней  гимнастики. |
| **1.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток,  секундомер,  рулетка. |
| **2.** | Бег в среднем темпе | | 1 |  |  |  |  |
| **3.** | Бег с максимальной скоростью. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **4.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
| **5.** | Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **3** |  | | | | | **д/з-**подтягивание в висе(м)  лежа(д) |
| **6.** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток,  секундомер,  рулетка,  мячи. |
| **7.** | Прыжки на скакалке. | | 1 |  |  |  |  |
| **8** | Эстафеты с прыжковыми элементами | | 1 |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **3** |  | | | | |  |
| **9.** | Метание мяча вперёд одной рукой от груди. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | Свисток,  секундомер,  мячи. |
| **10.** | Метание мяча вверх двумя руками. | | 1 |  |  |  |  |
| **11** | Метание мяча в горизонтальную цель | | 1 |  |  |  |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (7 часов)*** | | | | | | | | | |
|  | ***Бег на длинные дистанции*** | | **7** |  | | | | | **д/з-**медленный бег. |
| **12.** | Бег в равномерном темпе 3- 4 мин. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения бега на длинные дистанции;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток,  секундомер,  скакалки. |
| **13.** | Медленный бег 3-4 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **14.** | Бег переменный. Подвижные игры | | 1 |  |  |  |  |
| **15.** | Медленный бег до 6 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **16.** | Кросс на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **17.** | Бег с препятствиями на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **18.** | Бег без учета времени 1000м. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Подвижные и спортивные игры (27 часов)*** | | | | | | | | | |
|  | | ***Баскетбол*** | **9** |  | | | | | **д/з-**прыжки со скакалкой |
| **19.** | | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток,  баскетбольные  мячи,  секундомер. |
| **20.** | | Стойки, передвижения с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| **21.** | | Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **22.** | | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **23** | | Броски, ловля мяча. | 1 |  |  |  |  |
| **24** | | Игра «Мяч в корзину» | 1 |  |  |  |  |
| **25** | | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **26** | | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | 1 |  |  |  |  |
| **27** | | Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Волейбол*** | **9** |  | | | | | **Д/з -** поднимание туловища из положения лежа. |
| **28.** | | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток,  волейбольные  мячи,  скакалки. |
| **29.** | | Подбрасывание и ловля мяча в парах. | 1 |  |  |  |  |
| **30.** | | Броски мяча одной рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **31** | | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| **32** | | Перебрасывание мяча через сетку | 1 |  |  |  |  |
| **33** | | Игра «Передал - садись» | 1 |  |  |  |  |
| **34** | | Передача мяча в парах | 1 |  |  |  |  |
| **35** | | Передача и ловля мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| **36** | | Ловя и передача мяча в тройках | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Подвижные игры*** | **9** |  | | | | |  |
| **37.** | | Игра «Два мороза». | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток,  волейбольные  мячи,  малые мячи,  скакалки. |
| **38.** | | Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |  |
| **39.** | | Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |  |
| **40.** | | Игра «Два медведя». | 1 |  |  |  |  |
| **41.** | | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |  |
| **42** | | Игра «Цыплята и наседка» | 1 |  |  |  |  |
| **43** | | Игра «Кот и воробьи» | 1 |  |  |  |  |
| **44** | | Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  |  |
| **45** | | Игра «Заморозка» | 1 |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (19 часа)*** | | | | | | | | | |
|  | ***Акробатические упражнения*** | | **4** |  | | | | | **Д/з -** сгибание, разгибание рук в упоре. |
| **46.** | Группировка, перекаты в группировке. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Гимнастические  маты. |
| **47.** | Кувырок вперед, в сторону. | | 1 |  |  |  |  |
| **48.** | Повороты направо, налево, кругом. | | 1 |  |  |  |  |
| **49.** | Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Акробатические комбинации*** | | **4** |  | | | | |
| **50.** | Перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| **51.** | Перекат вперед из упора присев. | | 1 |  |  |  |  |
| **52.** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | | 1 |  |  |  |  |
| **53.** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения на снарядах*** | | **5** |  | | | | |  |
| **54.** | Подтягивание на высокой перекладине. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Бревно,  перекладина, гимнастический  козел, канат,  гимнастические  маты. |
| **55.** | Подтягивание на низкой перекладине. | | 1 |  |  |  |  |
| **56.** | Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.. | | 1 |  |  |  |  |
| **57.** | Отжимание в упоре лёжа. | | 1 |  |  |  |  |
| **58.** | Лазанье по гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения с предметами*** | | **6** |  | | | | | **Д/з -** приседание на одной ноге. |
| **59.** | Упражнения с флажками. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Обручи, мячи, скакалки, гимнастические скамейки,  гимнастические  маты. |
| **60.** | Упражнения с мячами. | | 1 |  |  |  |  |
| **61.** | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **62.** | Упражнения с гимнастическими палками. | | 1 |  |  |  |  |
| **63.** | Упражнения с обручами. Танцевальные шаги. | | 1 |  |  |  |  |
| **64.** | Упражнения с обручами под музыку. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры с основами спорта (22 часа)*** | | | | | | | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | **5** |  | | | | |  |
| **65** | Передача, ловля мяча. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток, баскетбольные мячи |
| **66** | Игра «Самый точный бросок» | | 1 |  |  |  |  |
| **67** | Ловля и передача мяча в парах. | | 1 |  |  |  |  |
| **68** | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой. | | 1 |  |  |  |  |
| **69** | Игра «Школа мяча». | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | | **5** |  | | | | |  |
| **70** | Ведение футбольного мяча по прямой шагом и бегом | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения ведения мяча по прямой шагом и бегом ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток, футбольные мячи, фишки |
| **71** | Прием и остановка мяча | | 1 |  |  |  |  |
| **72** | Эстафета с футбольными мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **73** | Удар по катящемуся мячу | | 1 |  |  |  |  |
| **74** | Игра «мини-футбол» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | | **3** |  | | | | |  |
| **75** | Игра «Самый дальний валанчик» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Сетка, свисток, бадминтон |
| **76** | Игра в бадминтон в парах | | 1 |  |  |  |  |
| **77** | Игра «Самый ловкий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | | **3** |  | | | | |  |
| **78** | Игра «Набивной» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для пин-понга |
| **79** | Эстафета с теннисным мячом и ракеткой | | 1 |  |  |  |  |
| **80** | Настольный теннис в парах | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | | **3** |  | | | | |  |
| **81** | Игра «Волк во рву» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |  |
| **82** | Игра «Салки-догонялки» | | 1 |  |  |  |  |
| **83** | Игра «Горячее место» | | 1 |  |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | | **3** |  | | | | |  |
| **84** | Передача мяча в парах | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения передачи мяча в парах;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Свисток, гандбольные мячи, манишки, фишки |
| **85** | Игра «Самый ловкий игрок» | | 1 |  |  |  |  |
| **86** | Игра «Самый меткий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Бег на развитие выносливости (7часов)*** | | | | | | | |  |
| **87** | Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток, секундомер |
| **88** | Бег в среднем темпе. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **89** | Бег с препятствиями на местности. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **90** | Переменный бег. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **91** | Кросс. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **92** | Бег на1000м. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **93** | Бег по местности. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика (9 часов)*** | | | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | | **5** |  | | | | | **Д/з-**упражнения утренней  гимнастики. |
| **94.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток,  секундомер,  рулетка. |
| **95.** | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 |  |  |  |  |
| **96.** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **97.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
| **98** | Беговые эстафеты | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **2** |  | | | | | **Д/з -**подтягивание в висе(м)  лежа(д) |
| **99** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Рулетка |
| **100** | Прыжки на скакалке | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **2** |  | | | | |  |
| **101** | Метание мяча с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Рулетка, мячи для метания |
| **102** | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Всего: 102 часа*** | | | | | | | | | |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета протокол № 1

от 31 августа 2015 года

председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. Г. Денисенко

подпись руководителя ОУ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс) 1-4 класс, начальное общее

Количество часов 405 часов

Учитель Надворецкая Анастасия Валерьевна

Программа разработана на основе: Программа разработана на основе: авторской программы «Физическая культура» 1 -4класс, авторы: Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадина, книга 2, - Москва. – Баласс, - 2011 год.

1. **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по Физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы и на основе программы, разработанной авторами (Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина) ( УМК « XXI век»); предназначена для учащихся 1 классов муниципального образовательного учреждения и рассчитана на один учебный год, 3 часа в неделю, всего 99 часов.

1. **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуры в 1-4 классах является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учѐтом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач: -совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании; -обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лѐгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортигр, входящих в школьную программу; -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения; -формирование общих представлений о физической культуре, еѐ значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; -обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности. 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 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 образования по физической культуре являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

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

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально

-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми..

1. **Описание места предмета в учебном плане**

Согласно образовательному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов, из них в 1 классе 99 часов(3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 часа в 2,3,4 классах (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

1. **Описание ценностных ориентиров содержание учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1. **Результаты освоения учебного предмета учащимися**

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

-Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: -умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ 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:

-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 занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 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 еѐ 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 инвентарѐм 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 еѐ напряжѐнность 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 подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки. уметь:

-выполнять комплексы упражнений , направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения; **о**

**6. содержание учебного предмета**

Структура в предлагаемой программе задаѐтся в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знание о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- Знание о физической культуре,

- Способы двигательной деятельности,

- Физическое совершенствование.

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Способы физкультурной деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: Лисы и куры», «К свои флажкам», «Зайцы в огороде», «Два мороза», «Совушка», «Салки-догонялки», «Прыгающие воробушки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Веревочка под ногами», «Посадка Картошки», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест» На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». Спортивные игры (Баскетбол)

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр: развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.

В связи с климатическими условиями г. Краснодара лыжная подготовка (56 час.) заменена кроссовой подготовкой (56 час.).

**Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | | |
| **Авторская программа**  **1-4 классы**  **(405 часов)** | | **Рабочая**  **программа**  **1-4класс**  **(405 часов)** |
| I | Знания о физической культуре |  | 6 | |
| II | Способы физкультурной деятельности |  | 6 | |
| III | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | 4 | |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 1. | Гимнастика с элементами акробатики  -акробатические упражнения  -акробатические комбинации  -упражнения на снарядах  - упражнения с предметами |  | | **70**  18  18  22  12 |
| 2. | Легкая атлетика  -беговые упражнения  -прыжковые упражнения  -метание малого мяча |  | | **91**  37  27  27 |
| 3. | Лыжные гонки |  | | - |
| 4. | Кроссовая подготовка  - бег на длинные дистанции  -бег на развитие выносливости |  | | **28**  14  14 |
| 5. | Плавание |  | | - |
| 6. | Подвижные и спортивные игры:  -волейбол  -баскетбол  -подвижные игры |  | | **78**  21  21  36 |
| 7. | Подвижные игры с элементами спорта  - Подвижные игры на основе баскетбола  - Подвижные игры на основе мини-футбола  - Подвижные игры на основе бадминтона  - Подвижные игры на основе настольного тенниса  - Подвижные игры и национальные виды спорта народов России  - по выбору учителя |  | | **92**  22  22  12  12  12  12 |
| 8. | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий |  | | **30** |
| **Всего:** | | **405** | | **405** |

Содержание обучения, требования к подготовке учащихся по физической культуре в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

**СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Б.Б. Егоров, Ю.А. Перетягина. Физическая культура. 3-4 класс. – Москва. – Баласс, - 2011 год.
2. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2009
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение,2010
4. А.Г. Асломов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др. как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд. – М.: Просвещение, 2010

Согласованно Согласованно

Протокол заседания МО учителей заместитель директора по УВР

№1 от «31» августа 2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «31»августа 2015г.

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  1Б

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 99 часов, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 1 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадина, книга 2, - Москва. – Баласс, - 2011 год.

**Календарно-тематическое планирование учебного   
материала физической культуры**

**1 класс**

**2015 – 2016 учебный год**

**(3 часа в неделю, всего 99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | | **Кол- во**  **часов** | **Даты**  **проведения** | | | | **Универсальные учебные действия** | | **Материально-техническое оснащение** | |
|  | |  | |
| **План** | **Факт** | **План** | **Факт** |
| ***Легкая атлетика (9 часов)*** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Беговые упражнения*** | | **5** |  | | | | | | **д/з -** упражнения утренней  гимнастики. | |
| **1.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  секундомер,  рулетка. | |
| **2.** | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 |  |  |  |  |
| **3.** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **4.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
| **5.** | Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **2** |  | | | | | | **д/з-**подтягивание в висе(м)  лежа(д) | |
| **6.** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  секундомер,  рулетка,  мячи. | |
| **7.** | Прыжки в длину с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **2** |  | | | | | |  | |
| **8.** | Метание мяча с места. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | | Свисток,  секундомер,  мячи. | |
| **9.** | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| ***Кроссовая подготовка (7 часов)*** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Бег на длинные дистанции*** | | **7** |  | | | | | | **д/з-**медленный бег. | |
| **10.** | Бег в равномерном темпе 3- 4 мин. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения бега на длинные дистанции;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  секундомер,  скакалки. | |
| **11.** | Медленный бег 3-4 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **12.** | Бег переменный. Подвижные игры | | 1 |  |  |  |  |
| **13.** | Медленный бег до 6 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **14.** | Кросс на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **15.** | Бег с препятствиями на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **16.** | Бег без учета времени 1000м. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Подвижные и спортивные игры (17 часов)***  ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10)*** | | | | | | | | | | | |
|  | | ***Баскетбол*** | **9** |  | | | | | | **д/з-**прыжки со скакалкой | |
| **17.** | | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  баскетбольные  мячи,  секундомер. | |
| **18.** | | Стойки, передвижения с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| **19.** | | Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **20.** | | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **21** | | Броски, ловля мяча. | 1 |  |  |  |  |
| **22** | | Игра «Мяч в корзину» | 1 |  |  |  |  |
| **23** | | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **24** | | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | 1 |  |  |  |  |
| **25** | | Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Волейбол*** | **9** |  | | | | | | **Д/з -** поднимание туловища из положения лежа. | |
| **26.** | | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  волейбольные  мячи,  скакалки. | |
| **27.** | | Подбрасывание и ловля мяча в парах. | 1 |  |  |  |  |
| **28.** | | Броски мяча одной рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **29** | | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| **30** | | Перебрасывание мяча через сетку | 1 |  |  |  |  |
| **31** | | Игра «Передал - садись» | 1 |  |  |  |  |
| **32** | | Передача мяча в парах | 1 |  |  |  |  |
| **33** | | Передача и ловля мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| **34** | | Ловя и передача мяча в тройках | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Подвижные игры*** | **9** |  | | | | | |  | |
| **35.** | | Игра «Два мороза». | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  волейбольные  мячи,  малые мячи,  скакалки. | |
| **36.** | | Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |  |
| **37.** | | Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |  |
| **38.** | | Игра «Два медведя». | 1 |  |  |  |  |
| **39.** | | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |  |
| **40** | | Игра «Цыплята и наседка» | 1 |  |  |  |  |
| **41** | | Игра «Кот и воробьи» | 1 |  |  |  |  |
| **42** | | Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  |  |
| **43** | | Игра «Заморозка» | 1 |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (19 часа)*** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Акробатические упражнения*** | | **4** |  | | | | | | **Д/з -** сгибание, разгибание рук в упоре. | |
| **44.** | Группировка, перекаты в группировке. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Гимнастические  маты. | |
| **45.** | Кувырок вперед, в сторону. | | 1 |  |  |  |  |
| **46.** | Стойка на лопатках согнув ноги. | | 1 |  |  |  |  |
| **47.** | Стойка на одной ноге. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Акробатические комбинации*** | | **4** |  | | | | | |
| **48.** | Перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **49.** | Перекат вперед из упора присев. | | 1 |  |  |  |  |
| **50.** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | | 1 |  |  |  |  |
| **51.** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения на снарядах*** | | **5** |  | | | | | |  | |
| **52.** | Упражнения в висе на гимнастической стенке. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Бревно,  перекладина, гимнастический  козел, канат,  гимнастические  маты. | |
| **53.** | Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке. | | 1 |  |  |  |  |
| **54.** | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  |  |
| **55.** | Перелезание через горку гимнастических матов. | | 1 |  |  |  |  |
| **56.** | Лазанье по гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения с предметами*** | | **6** |  | | | | | | **Д/з -** приседание на одной ноге. | |
| **57.** | Упражнения с флажками. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Обручи, мячи, скакалки, гимнастические скамейки,  гимнастические  маты. | |
| **58.** | Упражнения с мячами. | | 1 |  |  |  |  |
| **59.** | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **60.** | Упражнения с гимнастическими палками. | | 1 |  |  |  |  |
| **61.** | Упражнения с обручами. Танцевальные шаги. | | 1 |  |  |  |  |
| **62.** | Упражнения с обручами под музыку. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры с основами спорта (22 часа)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | **5** |  | | | | | |  | |
| **63** | Передача, ловля мяча. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, баскетбольные мячи | |
| **64** | Игра «Самый точный бросок» | | 1 |  |  |  |  |
| **65** | Ловля и передача мяча в парах. | | 1 |  |  |  |  |
| **66** | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой. | | 1 |  |  |  |  |
| **67** | Игра «Школа мяча». | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | | **5** |  | | | | | |  | |
| **68** | Ведение футбольного мяча по прямой шагом и бегом | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения ведения мяча по прямой шагом и бегом ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток, футбольные мячи, фишки | |
| **69** | Прием и остановка мяча | | 1 |  |  |  |  |
| **70** | Эстафета с футбольными мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **71** | Удар по катящемуся мячу | | 1 |  |  |  |  |
| **72** | Игра «мини-футбол» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **73** | Игра «Самый дальний валанчик» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Сетка, свисток, бадминтон | |
| **74** | Игра в бадминтон в парах | | 1 |  |  |  |  |
| **75** | Игра «Самый ловкий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **76** | Игра «Набивной» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для пин-понга | |
| **77** | Эстафета с теннисным мячом и ракеткой | | 1 |  |  |  |  |
| **78** | Настольный теннис в парах | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **79** | Игра «Горилки» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  | |
| **80** | Игра «Город» | | 1 |  |  |  |  |
| **81** | Игра «Горячее место» | | 1 |  |  |  |  |  | |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **82** | Передача мяча в парах | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения передачи мяча в парах;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток, гандбольные мячи, манишки, фишки | |
| **83** | Игра «Самый ловкий игрок» | | 1 |  |  |  |  |
| **84** | Игра «Самый меткий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Бег на развитие выносливости*** | | **7** |  | | | | | |  | |
| **85** | Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, секундомер | |
| **86** | Бег в равномерном темпе. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **87** | Бег с препятствиями на местности. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **88** | Переменный бег. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **89** | Кросс. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **90** | Бег на1000м. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **91** | Бег по местности. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика (8 часов)*** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | | **4** |  | | | | | | **Д/з-**упражнения утренней  гимнастики. | |
| **92.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  секундомер,  рулетка. | |
| **93.** | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 |  |  |  |  |
| **94.** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **95.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **2** |  | | | | | | **Д/з -**подтягивание в висе(м)  лежа(д) | |
| **96.** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Рулетка | |
| **97.** | Прыжки в длину с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **2** |  | | | | | |  | |
| **98.** | Метание мяча с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Рулетка, мячи для метания | |
| **99.** | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Всего: 99 часов*** | | | | | | | | | | | |

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  2Б

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 102 часа, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 2 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадина, книга 2, - Москва. – Баласс, - 2011 год.

**Календарно-тематическое планирование учебного материала физической культуры**

**2 класс**

**2015-2016 учебный год**

**(3 часа в неделю, всего 102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | **Кол-во часов** | **Даты проведения** | | **Универсальные учебные действия** | **Материально-техническое оснащение** | | |
| **2Б** | |
| **План** | **Факт** |
| ***Знания о физической культуре (1 час)*** | | | | | | | | |
| **1** | Физическая культура, правила поведения на уроке физической культуре | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Наглядный материал, инструкция по ТБ | |
| ***Легкая атлетика (13 часов)*** | | | | | | | | |
|  | ***Ходьба и бег*** | **5** |  |  | **д/з**-упражнения утренней гимнастики | | | |
| **2** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег. | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, секундомер, рулетка. | |
| **3** | Бег в чередовании с ходьбой | **1** |  |  |
| **4** | Бег с ускорением 10-15м. беговые эстафеты | **1** |  |  |
| **5** | Скоростной бег 30 метров. Беговые эстафеты | **1** |  |  |
| **6** | Челночный бег 3х5м. (на результат) | **1** |  |  |
|  | ***Прыжки*** | **4** |  |  | **д/з-**подтягивание в висе (м), лежа(д) | | | |
| **7** | Прыжок в длину с места | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Рулетка, мел  Скакалки | |
| **8** | Прыжки в длину с разбега | **1** |  |  |
| **9** | Эстафеты с элементами прыжка | **1** |  |  |
| **10** | Прыжки через скакалку | **1** |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | **4** |  |  |  | |  | |
| **11** | Метание мяча в горизонтальную цель | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | | Теннисные мячи | |
| **12** | Метание мяча в вертикальную цель | **1** |  |  |
| **13** | Эстафеты с элементами метания | **1** |  |  |
| **14** | Бросок набивного мяча | **1** |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час)*** | | | | | | | | |
| **15** | комплексы физических упражнений для утренней зарядки | **1** |  |  | **Познавательные:**выполнение физических упражнений для утренней зарядки ;  **Регулятивные:**осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:**задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры(17 часов)*** | | | | | | | | |
|  | ***Баскетбол*** | **4** |  |  |  | | | **д/з-**прыжки со скакалкой |
| **16** | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | | Инструкция по ТБ  Баскетбольные мячи |
| **17** | Стойки, передвижения с мячом | **1** |  |  |
| **18** | Ведение мяча правой, левой рукой | **1** |  |  |
| **19** | Ведение мяча в движении | **1** |  |  |
| **20** | Броски. Ловля мяча | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий(2 часа)*** | | | | | | | | |
| **21** | Соревнования «Самый меткий баскетболист» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **22** | Веселые старты с освоенными элементами баскетбола | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
|  | ***Волейбол*** | **4** |  |  |  | | |  |
| **23** | Подбрасывание и ловля мяча | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | | Волейбольные мячи |
| **24** | Подбрасывание и ловля мяча в парах | **1** |  |  |
| **25** | Броски мяча одной рукой | **1** |  |  |
| **26** | Игра «Охотники и утки» | **1** |  |  |
|  | ***Подвижные игры*** | **9** |  |  |  | | |  |
| **27** | «Перестрелка» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **28** | «Заморозка» | **1** |  |  |
| **29** | «Вороной конь» | **1** |  |  |
| **30** | «Кот и воробьи» | **1** |  |  |
| **31** | «Два мороза» | **1** |  |  |
| **32** | «Пятнашки» | **1** |  |  |
| **33** | «День и ночь» | **1** |  |  |
| **34** | «Карлики и великаны» | **1** |  |  |
| **35** | «Охотники и утки» | **1** |  |  |
| ***Знания о физической культуре (1 час)*** | | | | | | | | |
| **36** | История появления физических упражнений | **1** |  |  | **Познавательные** – история появления физических упражнений  **регулятивные** –умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (16 часа)*** | | | | | | | | |
|  | ***Акробатика, строевые упражнения*** | **5** |  |  |  | | |  |
| **37** | Группировки, перекати в группировке | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | | Гимнастические маты |
| **38** | Кувырок вперед, в сторону | **1** |  |  |
| **39** | Стойка на лопатках согнув ноги | **1** |  |  |
| **40** | Стойка на одной ноге | **1** |  |  |
|  | ***Равновесие, строевые упражнения*** | **5** |  |  |  | | |  |
| **41** | Перекат вперед в упор присев | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения переката вперед в упор присев ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | |  |
| **42** | Перекат вперед из упора присев | **1** |  |  |
| **43** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | **1** |  |  |
| **44** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев | **1** |  |  |
| **45** | Равновесие на скамейке, бревне | **1** |  |  |
|  | ***Опорный прыжок, лазание*** | **6** |  |  |  | | |  |
| **46** | Опорный прыжок через козла | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **47** | Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке | **1** |  |  |
| **48** | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке | **1** |  |  |
| **49** | Лазание по гимнастической стенке | **1** |  |  |
| **50** | Лазание по гимнастической скамейке | **1** |  |  |
| **51** | Упражнения в висе на гимнастической стенке | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (1 час)*** | | | | | | | | |
| **52** | Веселые старты с элементами гимнастики | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| ***Подвижные игры с основами спорта (22 часа)*** | | | | | | | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | **6** |  |  |  | | |  |
| **53** | Передача, ловля мяча | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **54** | Игра «Самый точный бросок» | **1** |  |  |
| **55** | Ловля и передача мяча в парах | **1** |  |  |
| **56** | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой | **1** |  |  |
| **57** | Игра «Школа мяча» | **1** |  |  |
| **58** | Эстафеты с элементами баскетбола | **1** |  |  |
| ***Знания о физической культуре (1 час)*** | | | | | | | | |
| **59** | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека | **1** |  |  | **Познавательные** - Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (2 час)*** | | | | | | | | |
| **60** | Эстафеты с ранее освоенными элементами баскетбола | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **61** | «Самый лучший баскетболист» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| ***Способы физкультурной деятельности (1 час)*** | | | | | | | | |
| **62** | Самостоятельные занятия, режим дня | **1** |  |  | **Познавательные** - Самостоятельные занятия, режим дня.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | **6** |  |  |  | | |  |
| **63** | Ведение футбольного мяча шагом и бегом | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **64** | Прием и остановка мяча | **1** |  |  |
| **65** | Эстафеты с футбольными мячами | **1** |  |  |
| **66** | Удар по катящемуся мячу | **1** |  |  |
| **67** | Прием мяча головой | **1** |  |  |
| **68** | Игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение спортивных мероприятий (2 часа)*** | | | | | | | | |
| **69** | Эстафеты с освоенными элементами мини-футбола | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **70** | Мини-футбол по упрощенным правилам | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)*** | | | | | | | |  |
| **71** | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **1** |  |  | **Познавательные** - Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | **3** |  |  |  | | |  |
| **72** | Игра «Самый дальний валанчик» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **73** | Игра в бадминтон в парах | **1** |  |  |
| **74** | Игра «Самый ловкий» | **1** |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | **3** |  |  |  | | |  |
| **75** | Игра «Набивной» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **76** | Эстафеты с теннисным мячом и ракеткой | **1** |  |  |
| **77** | Настольный теннис в парах | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (1 час)*** | | | | | | | | |
| **78** | Веселые старты с элементами настольного тенниса | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | **3** |  |  |  | | |  |
| **79** | Игра «Горилки» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **80** | Игра «Город» | **1** |  |  |
| **81** | Игра «Горячее место» | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (2 часа)*** | | | | | | | | |
| **82** | Веселые старты | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **83** | «Перестрелка» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | **3** |  |  |  | | |  |
| **84** | Передача мяча в парах | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **85** | Игра «Самый ловкий игрок» | **1** |  |  |
| **86** | Игра «Самый меткий» | **1** |  |  |
| ***Способы физкультурной деятельности (1 час)*** | | | | | | | | |
| **87** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | **1** |  |  | **Познавательные** - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| ***Легкая атлетика (14 часов)*** | | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | **6** |  |  |  | | |  |
| **88** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики, ходьба и бег | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **89** | Бег с ускорением 10-15 метров. Беговые эстафеты. | **1** |  |  |
| **90** | Бег 30 м (на результат) | **1** |  |  |
| **91** | Челночный бег 3х5 м | **1** |  |  |
| **92** | Бег с изменением направления. Беговые эстафеты | **1** |  |  |
| **93** | Бег 60 м (на результат) | **1** |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | **4** |  |  |  | | |  |
| **94** | Прыжок в длину с места | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **95** | Прыжок в длину с разбега | **1** |  |  |
| **96** | Прыжки через препятствия | **1** |  |  |
| **97** | Прыжки через скакалку | **1** |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | **4** |  |  |  | | |  |
| **98** | Метание мяча с места | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **99** | Метание мяча с разбега | **1** |  |  |
| **100** | Бросок набивного мяча | **1** |  |  |
| **101** | Метание мяча в цель | **1** |  |  |
| ***Способы физкультурной деятельности (1 час)*** | | | | | | | | |
| **102** | Самостоятельные игры и развлечения | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | |  |
| **Всего: 102 часа** | | | | | | | | |

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  3Б

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 102 часа, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 3 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадина, книга 2, - Москва. – Баласс, - 2011 год.

**Календарно-тематическое планирование учебного материала физической культуры**

**3 класс**

**2015-2016 учебный год**

**(3 часа в неделю, всего 102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | **Кол-во часов** | **Даты проведения** | | **Универсальные учебные действия** | **Материально-техническое оснащение** | |
| **3Б** | |
| **План** | **Факт** |
| ***Знания о физической культуре (1 час)*** | | | | | | | |
| **1** | Физическая культура, правила поведения на уроке физической культуре | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Наглядный материал, инструкция по ТБ | |
| ***Легкая атлетика (13 часов)*** | | | | | | | |
|  | ***Ходьба и бег*** | **5** |  |  | **д/з**-упражнения утренней гимнастики | | |
| **2** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег. | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Свисток, секундомер, рулетка. | |
| **3** | Бег в чередовании с ходьбой | **1** |  |  |
| **4** | Бег с ускорением 10-15м. беговые эстафеты | **1** |  |  |
| **5** | Скоростной бег 30 метров. Беговые эстафеты | **1** |  |  |
| **6** | Челночный бег 3х5м. (на результат) | **1** |  |  |
|  | ***Прыжки*** | **4** |  |  | **д/з-**подтягивание в висе (м), лежа(д) | | |
| **7** | Прыжок в длину с места | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | Рулетка, мел  Скакалки | |
| **8** | Прыжки в длину с разбега | **1** |  |  |
| **9** | Эстафеты с элементами прыжка | **1** |  |  |
| **10** | Прыжки через скакалку | **1** |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | **4** |  |  |  |  | |
| **11** | Метание мяча в горизонтальную цель | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | Теннисные мячи | |
| **12** | Метание мяча в вертикальную цель | **1** |  |  |
| **13** | Эстафеты с элементами метания | **1** |  |  |
| **14** | Бросок набивного мяча | **1** |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (1час)*** | | | | | | | |
| **15** | комплексы физических упражнений для утренней зарядки | **1** |  |  | **Познавательные:**выполнение физических упражнений для утренней зарядки ;  **Регулятивные:**осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:**задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры(17 часов)*** | | | | | | | |
|  | ***Баскетбол*** | **4** |  |  |  | | **д/з-**прыжки со скакалкой |
| **16** | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Инструкция по ТБ  Баскетбольные мячи |
| **17** | Стойки, передвижения с мячом | **1** |  |  |
| **18** | Ведение мяча правой, левой рукой | **1** |  |  |
| **19** | Ведение мяча в движении | **1** |  |  |
| **20** | Броски. Ловля мяча | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий(2 часа)*** | | | | | | | |
| **21** | Соревнования «Самый меткий баскетболист» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **22** | Веселые старты с освоенными элементами баскетбола | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
|  | ***Волейбол*** | **4** |  |  |  | |  |
| **23** | Подбрасывание и ловля мяча | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Волейбольные мячи |
| **24** | Подбрасывание и ловля мяча в парах | **1** |  |  |
| **25** | Броски мяча одной рукой | **1** |  |  |
| **26** | Игра «Охотники и утки» | **1** |  |  |
|  | ***Подвижные игры*** | **9** |  |  |  | |  |
| **27** | «Перестрелка» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **28** | «Заморозка» | **1** |  |  |
| **29** | «Вороной конь» | **1** |  |  |
| **30** | «Кот и воробьи» | **1** |  |  |
| **31** | «Два мороза» | **1** |  |  |
| **32** | «Пятнашки» | **1** |  |  |
| **33** | «День и ночь» | **1** |  |  |
| **34** | «Карлики и великаны» | **1** |  |  |
| **35** | «Охотники и утки» | **1** |  |  |
| ***Знания о физической культуре (1 час)*** | | | | | | | |
| **36** | История появления физических упражнений | **1** |  |  | **Познавательные** – история появления физических упражнений  **регулятивные** –умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (16 часа)*** | | | | | | | |
|  | ***Акробатика, строевые упражнения*** | **5** |  |  |  | |  |
| **37** | Группировки, перекати в группировке | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Гимнастические маты |
| **38** | Кувырок вперед, в сторону | **1** |  |  |
| **39** | Стойка на лопатках согнув ноги | **1** |  |  |
| **40** | Стойка на одной ноге | **1** |  |  |
|  | ***Равновесие, строевые упражнения*** | **5** |  |  |  | |  |
| **41** | Перекат вперед в упор присев | **1** |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения переката вперед в упор присев ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | |  |
| **42** | Перекат вперед из упора присев | **1** |  |  |
| **43** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | **1** |  |  |
| **44** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев | **1** |  |  |
| **45** | Равновесие на скамейке, бревне | **1** |  |  |
|  | ***Опорный прыжок, лазание*** | **6** |  |  |  | |  |
| **46** | Опорный прыжок через козла | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **47** | Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке | **1** |  |  |
| **48** | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке | **1** |  |  |
| **49** | Лазание по гимнастической стенке | **1** |  |  |
| **50** | Лазание по гимнастической скамейке | **1** |  |  |
| **51** | Упражнения в висе на гимнастической стенке | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (1 час)*** | | | | | | | |
| **52** | Веселые старты с элементами гимнастики | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| ***Подвижные игры с основами спорта (22 часа)*** | | | | | | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | **6** |  |  |  | |  |
| **53** | Передача, ловля мяча | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **54** | Игра «Самый точный бросок» | **1** |  |  |
| **55** | Ловля и передача мяча в парах | **1** |  |  |
| **56** | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой | **1** |  |  |
| **57** | Игра «Школа мяча» | **1** |  |  |
| **58** | Эстафеты с элементами баскетбола | **1** |  |  |
| ***Знания о физической культуре (1 час)*** | | | | | | | |
| **59** | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека | **1** |  |  | **Познавательные** - Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (2 час)*** | | | | | | | |
| **60** | Эстафеты с ранее освоенными элементами баскетбола | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **61** | «Самый лучший баскетболист» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| ***Способы физкультурной деятельности (1 час)*** | | | | | | | |
| **62** | Самостоятельные занятия, режим дня | **1** |  |  | **Познавательные** - Самостоятельные занятия, режим дня.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | **6** |  |  |  | |  |
| **63** | Ведение футбольного мяча шагом и бегом | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **64** | Прием и остановка мяча | **1** |  |  |
| **65** | Эстафеты с футбольными мячами | **1** |  |  |
| **66** | Удар по катящемуся мячу | **1** |  |  |
| **67** | Прием мяча головой | **1** |  |  |
| **68** | Игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение спортивных мероприятий (2 часа)*** | | | | | | | |
| **69** | Эстафеты с освоенными элементами мини-футбола | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **70** | Мини-футбол по упрощенным правилам | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)*** | | | | | | |  |
| **71** | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **1** |  |  | **Познавательные** - Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | **3** |  |  |  | |  |
| **72** | Игра «Самый дальний валанчик» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **73** | Игра в бадминтон в парах | **1** |  |  |
| **74** | Игра «Самый ловкий» | **1** |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | **3** |  |  |  | |  |
| **75** | Игра «Набивной» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **76** | Эстафеты с теннисным мячом и ракеткой | **1** |  |  |
| **77** | Настольный теннис в парах | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (1 час)*** | | | | | | | |
| **78** | Веселые старты с элементами настольного тенниса | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | **3** |  |  |  | |  |
| **79** | Игра «Горилки» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **80** | Игра «Город» | **1** |  |  |
| **81** | Игра «Горячее место» | **1** |  |  |
| ***Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (2 часа)*** | | | | | | | |
| **82** | Веселые старты | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **83** | «Перестрелка» | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | **3** |  |  |  | |  |
| **84** | Передача мяча в парах | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **85** | Игра «Самый ловкий игрок» | **1** |  |  |
| **86** | Игра «Самый меткий» | **1** |  |  |
| ***Способы физкультурной деятельности (1 час)*** | | | | | | | |
| **87** | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | **1** |  |  | **Познавательные** - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| ***Легкая атлетика (14 часов)*** | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | **6** |  |  |  | |  |
| **88** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики, ходьба и бег | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **89** | Бег с ускорением 10-15 метров. Беговые эстафеты. | **1** |  |  |
| **90** | Бег 30 м (на результат) | **1** |  |  |
| **91** | Челночный бег 3х5 м | **1** |  |  |
| **92** | Бег с изменением направления. Беговые эстафеты | **1** |  |  |
| **93** | Бег 60 м (на результат) | **1** |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | **4** |  |  |  | |  |
| **94** | Прыжок в длину с места | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **95** | Прыжок в длину с разбега | **1** |  |  |
| **96** | Прыжки через препятствия | **1** |  |  |
| **97** | Прыжки через скакалку | **1** |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | **4** |  |  |  | |  |
| **98** | Метание мяча с места | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **99** | Метание мяча с разбега | **1** |  |  |
| **100** | Бросок набивного мяча | **1** |  |  |
| **101** | Метание мяча в цель | **1** |  |  |
| ***Способы физкультурной деятельности (1 час)*** | | | | | | | |
| **102** | Самостоятельные игры и развлечения | **1** |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **Всего: 102 часа** | | | | | | | |

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  4Б

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 102 часа, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 4 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадина, книга 2, - Москва. – Баласс, - 2011 год.

**Календарно-тематическое планирование учебного   
материала физической культуры**

**4 класс**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | | **Кол- во**  **часов** | **Даты**  **проведения** | | | | | **Универсальные учебные действия** | **Материально-техническое оснащение** |
|  | |  | | |
| **План** | **Факт** | **План** | **Факт** | |
| ***Легкая атлетика (11 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Беговые упражнения*** | | **5** |  | | | | | | **д/з -** упражнения утренней  гимнастики. |
| **1.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  секундомер,  рулетка. |
| **2.** | Бег в среднем темпе | | 1 |  |  |  |  |
| **3.** | Бег с максимальной скоростью. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **4.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
| **5.** | Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **3** |  | | | | | | **д/з-**подтягивание в висе(м)  лежа(д) |
| **6.** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  секундомер,  рулетка,  мячи. |
| **7.** | Прыжки на скакалке. | | 1 |  |  |  |  |
| **8** | Эстафеты с прыжковыми элементами | | 1 |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **9.** | Метание мяча вперёд одной рукой от груди. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | | Свисток,  секундомер,  мячи. |
| **10.** | Метание мяча вверх двумя руками. | | 1 |  |  |  |  |
| **11** | Метание мяча в горизонтальную цель | | 1 |  |  |  |  |  | |
| ***Кроссовая подготовка (7 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Бег на длинные дистанции*** | | **7** |  | | | | | | **д/з-**медленный бег. |
| **12.** | Бег в равномерном темпе 3- 4 мин. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения бега на длинные дистанции;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  секундомер,  скакалки. |
| **13.** | Медленный бег 3-4 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **14.** | Бег переменный. Подвижные игры | | 1 |  |  |  |  |
| **15.** | Медленный бег до 6 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **16.** | Кросс на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **17.** | Бег с препятствиями на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **18.** | Бег без учета времени 1000м. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Подвижные и спортивные игры (27 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | | ***Баскетбол*** | **9** |  | | | | | | **д/з-**прыжки со скакалкой |
| **19.** | | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  баскетбольные  мячи,  секундомер. |
| **20.** | | Стойки, передвижения с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| **21.** | | Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **22.** | | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **23** | | Броски, ловля мяча. | 1 |  |  |  |  |
| **24** | | Игра «Мяч в корзину» | 1 |  |  |  |  |
| **25** | | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **26** | | Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | 1 |  |  |  |  |
| **27** | | Игра «Школа мяча». | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Волейбол*** | **9** |  | | | | | | **Д/з -** поднимание туловища из положения лежа. |
| **28.** | | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  волейбольные  мячи,  скакалки. |
| **29.** | | Подбрасывание и ловля мяча в парах. | 1 |  |  |  |  |
| **30.** | | Броски мяча одной рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **31** | | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| **32** | | Перебрасывание мяча через сетку | 1 |  |  |  |  |
| **33** | | Игра «Передал - садись» | 1 |  |  |  |  |
| **34** | | Передача мяча в парах | 1 |  |  |  |  |
| **35** | | Передача и ловля мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| **36** | | Ловя и передача мяча в тройках | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Подвижные игры*** | **9** |  | | | | | |  |
| **37.** | | Игра «Два мороза». | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  волейбольные  мячи,  малые мячи,  скакалки. |
| **38.** | | Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |  |
| **39.** | | Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |  |
| **40.** | | Игра «Два медведя». | 1 |  |  |  |  |
| **41.** | | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |  |
| **42** | | Игра «Цыплята и наседка» | 1 |  |  |  |  |
| **43** | | Игра «Кот и воробьи» | 1 |  |  |  |  |
| **44** | | Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  |  |
| **45** | | Игра «Заморозка» | 1 |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (19 часа)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Акробатические упражнения*** | | **4** |  | | | | | | **Д/з -** сгибание, разгибание рук в упоре. |
| **46.** | Группировка, перекаты в группировке. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Гимнастические  маты. |
| **47.** | Кувырок вперед, в сторону. | | 1 |  |  |  |  |
| **48.** | Повороты направо, налево, кругом. | | 1 |  |  |  |  |
| **49.** | Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Акробатические комбинации*** | | **4** |  | | | | | |
| **50.** | Перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **51.** | Перекат вперед из упора присев. | | 1 |  |  |  |  |
| **52.** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | | 1 |  |  |  |  |
| **53.** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения на снарядах*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **54.** | Подтягивание на высокой перекладине. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Бревно,  перекладина, гимнастический  козел, канат,  гимнастические  маты. |
| **55.** | Подтягивание на низкой перекладине. | | 1 |  |  |  |  |
| **56.** | Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.. | | 1 |  |  |  |  |
| **57.** | Отжимание в упоре лёжа. | | 1 |  |  |  |  |
| **58.** | Лазанье по гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения с предметами*** | | **6** |  | | | | | | **Д/з -** приседание на одной ноге. |
| **59.** | Упражнения с флажками. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Обручи, мячи, скакалки, гимнастические скамейки,  гимнастические  маты. |
| **60.** | Упражнения с мячами. | | 1 |  |  |  |  |
| **61.** | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **62.** | Упражнения с гимнастическими палками. | | 1 |  |  |  |  |
| **63.** | Упражнения с обручами. Танцевальные шаги. | | 1 |  |  |  |  |
| **64.** | Упражнения с обручами под музыку. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры с основами спорта (22 часа)*** | | | | | | | | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **65** | Передача, ловля мяча. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, баскетбольные мячи |
| **66** | Игра «Самый точный бросок» | | 1 |  |  |  |  |
| **67** | Ловля и передача мяча в парах. | | 1 |  |  |  |  |
| **68** | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, змейкой. | | 1 |  |  |  |  |
| **69** | Игра «Школа мяча». | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | | **5** |  | | | | | |  |
| **70** | Ведение футбольного мяча по прямой шагом и бегом | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения ведения мяча по прямой шагом и бегом ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток, футбольные мячи, фишки |
| **71** | Прием и остановка мяча | | 1 |  |  |  |  |
| **72** | Эстафета с футбольными мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **73** | Удар по катящемуся мячу | | 1 |  |  |  |  |
| **74** | Игра «мини-футбол» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **75** | Игра «Самый дальний валанчик» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Сетка, свисток, бадминтон |
| **76** | Игра в бадминтон в парах | | 1 |  |  |  |  |
| **77** | Игра «Самый ловкий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **78** | Игра «Набивной» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для пин-понга |
| **79** | Эстафета с теннисным мячом и ракеткой | | 1 |  |  |  |  |
| **80** | Настольный теннис в парах | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **81** | Игра «Волк во рву» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  |
| **82** | Игра «Салки-догонялки» | | 1 |  |  |  |  |
| **83** | Игра «Горячее место» | | 1 |  |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | | **3** |  | | | | | |  |
| **84** | Передача мяча в парах | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения передачи мяча в парах;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток, гандбольные мячи, манишки, фишки |
| **85** | Игра «Самый ловкий игрок» | | 1 |  |  |  |  |
| **86** | Игра «Самый меткий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Бег на развитие выносливости (7часов)*** | | | | | | | | |  |
| **87** | Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, секундомер |
| **88** | Бег в среднем темпе. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **89** | Бег с препятствиями на местности. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **90** | Переменный бег. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **91** | Кросс. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **92** | Бег на1000м. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **93** | Бег по местности. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика (9 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | | **5** |  | | | | | | **Д/з-**упражнения утренней  гимнастики. |
| **94.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  секундомер,  рулетка. |
| **95.** | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 |  |  |  |  |
| **96.** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **97.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
| **98** | Беговые эстафеты | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **2** |  | | | | | | **Д/з -**подтягивание в висе(м)  лежа(д) |
| **99** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Рулетка |
| **100** | Прыжки на скакалке | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **2** |  | | | | | |  |
| **101** | Метание мяча с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Рулетка, мячи для метания |
| **102** | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Всего: 102 часа*** | | | | | | | | | | |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета протокол № 1

от 31 августа 2015 года

председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. Г. Денисенко

подпись руководителя ОУ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс) 1-4 класс, начальное общее

Количество часов 405 часов

Учитель Надворецкая Анастасия Валерьевна

Программа разработана на основе: авторской программы «Физическая культура» 1-4 класс, авторы: В.И.Лях. Рабочая программа ФГОС «Физическая культура» – Москва «Просвещение», 2011года и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по Физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы и на основе программы, разработанной авторами (В.И.Лях; УМК «Школа России»); предназначена для учащихся 1-4 классов муниципального образовательного учреждения и рассчитана на четыре учебных года, 3 часа в неделю, всего 405часов.

В связи с климатическими условиями г. Краснодара лыжная подготовка (21 час.) заменена кроссовой подготовкой (21 час.).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

**Целью**школьного физического воспитания начального общего образования является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение.2011) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 класс». Программа адресована обучающимся 1-4 класса общеобразовательной школы (начальное общее образование). В данном классе ведётся апробация ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373, с изменениями)

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность. Выбор УМК обоснован тем, что он ориентирован на планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования. При этом, в УМК «Школа России» бережно сохранены лучшие традиции российской школы, доказавшие свою эффективность в образовании учащихся младшего школьного возраста, обеспечивая как реальные возможности личностного развития и воспитания ребенка, так и достижение положительных результатов в его обучении.  Учебно-методический комплекс «Школа России» построен на единых для всех учебных предметов концептуальных основах и имеет полное программно-методическое обеспечение. Используется учебник:

Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2011.При составлении рабочей программы в авторскую программу В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение.2011) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» изменения не внесены. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры 1-4 класс отводится 405 учебных часа, из расчета 3часа в неделю.

При составлении рабочей программы в авторскую программу В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение.2011) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» изменения не внесены. Учащихся, обучающихся по индивидуальным учебным планам, в классе, где реализуется рабочая программа - нет.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способности познавательной и предметной деятельности.

**Рабочая программа по предмету интегрирована** с программой формирования универсальных учебных действий. На каждом уроке предполагается работа по формированию УД в сфере личностных УУД: внутренняя позиция школьника, адекватная мотивация учебной деятельности, в сфере регулятивных УУД: целеполагание, планирование, контроль и оценка знаний; в сфере познавательных УУД: использование знако - символических средств и широкого спектра логических действий; в сфере коммуникативных УУД: сотрудничество с учителем и одноклассниками, работа в парах и группах.

**Рабочая программа по предмету интегрирована** с программой формирования культуры здорового и безопасного образа жизни: на уроках предусмотрено формирование установки школьников на безопасный, здоровый образ жизни. Запланировано обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

В результате изучения предмета физическая культура 1-4 класс начального общего образования у выпускниковбудут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные*и *коммуникативные*универсальные учебныедействия как основа умения учиться.

В **сфере личностных универсальных учебных действий**будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные ипознавательные мотивы, ориентация на моральные нормы иих выполнение, способность к моральной децентрации.

В **сфере регулятивных универсальных учебных действий**выпускники овладеют всеми типами учебных действий,направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность приниматьи сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать иоценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В **сфере познавательных универсальных учебных действий**выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числеовладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

В **сфере коммуникативных универсальных учебных действий**выпускники приобретут умения учитывать позициюсобеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображатьпредметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

**Личностные универсальные учебные действия**

У выпускника будут сформированы:

• внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

• основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;

• ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

• развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

• установка на здоровый образ жизни;

• основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

• чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

• *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

• *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

• *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

• *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

• *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

• *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

• *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

• *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

• *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

• *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

• принимать и сохранять учебную задачу;

• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

• учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

• различать способ и результат действия;

• вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

• выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

• *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

• *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

• *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

• *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

• *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе, контролируемом пространстве Интернета;

• осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

• использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

• строить сообщения в устной и письменной форме;

• ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

• основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

• осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

• осуществлять синтез как составление целого из частей;

• проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

• устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

• строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

• обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

• осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

• устанавливать аналогии;

• владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

• *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

• *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

• *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

• *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

• *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

• *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

• *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

• *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• формулировать собственное мнение и позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

• задавать вопросы;

• контролировать действия партнёра;

• использовать речь для регуляции своего действия;

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

• *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

• *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

• *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

• *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

• *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

• *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

• *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

• *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*

• *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

**Предметные результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний

для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

• *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

• *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

• *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

• *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

• *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

• *плавать, в том числе спортивными способами;*

• *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

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. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания (если ученик освобождён от уроков после болезни на какой-то промежуток времени).

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитываются глубина и полнота 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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с 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.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | | |
| **Авторская программа**  **1-4 классы**  **(405 часов)** | | **Рабочая**  **программа**  **1-4класс**  **(405 часов)** |
| I | Знания о физической культуре |  | 6 | |
| II | Способы физкультурной деятельности |  | 6 | |
| III | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | 4 | |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 1. | Гимнастика с элементами акробатики  -акробатические упражнения  -акробатические комбинации  -упражнения на снарядах  - упражнения с предметами |  | | **70**  18  18  22  12 |
| 2. | Легкая атлетика  -беговые упражнения  -прыжковые упражнения  -метание малого мяча |  | | **91**  37  27  27 |
| 3. | Лыжные гонки |  | | - |
| 4. | Кроссовая подготовка  - бег на длинные дистанции  -бег на развитие выносливости |  | | **28**  14  14 |
| 5. | Плавание |  | | - |
| 6. | Подвижные и спортивные игры:  -волейбол  -баскетбол  -подвижные игры |  | | **78**  21  21  36 |
| 7. | Подвижные игры с элементами спорта  - Подвижные игры на основе баскетбола  - Подвижные игры на основе мини-футбола  - Подвижные игры на основе бадминтона  - Подвижные игры на основе настольного тенниса  - Подвижные игры и национальные виды спорта народов России  - по выбору учителя |  | | **92**  22  22  12  12  12  12 |
| 8. | Подготовка и проведение соревновательных мероприятий |  | | **30** |
| **Всего:** | | **405** | | **405** |

Содержание обучения, требования к подготовке учащихся по физической культуре в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

**СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

2.А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010

3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010.

Согласованно Согласованно

Протокол заседания МО учителей заместитель директора по УВР

№1 от «31» августа 2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «31» августа 2015г.

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  2 В

**Учитель** Надворецкая Анастасия Валерьевна

**Количество часов**: всего 102 часа, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Надворецкой Анастасии Валерьевны

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 2 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: В.И.Лях. Рабочая программа ФГОС «Физическая культура» – Москва «Просвещение», 2011года

**Календарно-тематическое планирование учебного   
материала физической культуры**

**2 класс**

**2015 – 2016 учебный год**

**(3 часа в неделю, всего 102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **(Разделы, темы)** | | **Кол- во**  **часов** | **Даты**  **проведения** | | | | **Универсальные учебные действия** | | **Материально-техническое оснащение** | |
|  | |  | |
| **План** | **Факт** | **План** | **Факт** |
| ***Легкая атлетика (11 часов)*** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Беговые упражнения*** | | **5** |  | | | | | | **д/з -** упражнения утренней  гимнастики. | |
| **1.** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении старта.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  секундомер,  рулетка. | |
| **2.** | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 |  |  |  |  |
| **3.** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **4.** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
| **5.** | Скоростной бег 60м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **3** |  | | | | | | **д/з-**подтягивание в висе(м)  лежа(д) | |
| **6.** | Прыжки и прыжковые упражнения | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места; выполнение организующих строевых команд и приемов;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  секундомер,  рулетка,  мячи. | |
| **7.** | Прыжки в длину с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| **8.** | Прыжок в длину с места (на результат) | | 1 |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **9.** | Метание мяча с места. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения метания мяча с места  **регулятивные**: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные:** уметь: приходить к общему; использовать речь для регуляции своего действия; | | Свисток,  секундомер,  мячи. | |
| **10.** | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| **11.** | Метание мяча в горизонтальную цель | | 1 |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| ***Кроссовая подготовка (10 часов)*** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Бег на длинные дистанции*** | | **10** |  | | | | | | **д/з-**медленный бег. | |
| **12.** | Бег в равномерном темпе 3- 4 мин. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения бега на длинные дистанции;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  секундомер,  скакалки. | |
| **13.** | Медленный бег 3-4 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **14.** | Бег переменный. Подвижные игры | | 1 |  |  |  |  |
| **15.** | Медленный бег до 6 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **16.** | Кросс на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **17.** | Бег с препятствиями на местности. | | 1 |  |  |  |  |
| **18.** | Бег с чередованием с ходьбой | | 1 |  |  |  |  |
| **19.** | Бег в равномерном темпе до 6 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **20.** | Бег переменный. Эстафеты | | 1 |  |  |  |  |
| **21.** | Бег без учета времени 1000м. | | 1 |  |  |  |  |
| ***Подвижные и спортивные игры (18 часов)*** | | | | | | | | | | | |
|  | | ***Баскетбол*** | **6** |  | | | | | | **д/з-**прыжки со скакалкой | |
| **22.** | | Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой безопасности;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  баскетбольные  мячи,  секундомер. | |
| **23.** | | Стойки, передвижения с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| **24** | | Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **25** | | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  |  |
| **26** | | Броски, ловля мяча. | 1 |  |  |  |  |
| **27** | | Передача мяча в парах | 1 |  |  |  |  |
|  | | ***Волейбол*** | **6** |  | | | | | | **Д/з -** поднимание туловища из положения лежа. | |
| **28** | | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток,  волейбольные  мячи,  скакалки. | |
| **29** | | Подбрасывание и ловля мяча в парах. | 1 |  |  |  |  |
| **30** | | Броски мяча одной рукой. | 1 |  |  |  |  |
| **31** | | Передача мяча в парах | 1 |  |  |  |  |
| **32** | | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| **33** | | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
|  | |  | **9** |  | | | | | |  | |
| **34** | | Игра «Два мороза». | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  волейбольные  мячи,  малые мячи,  скакалки. | |
| **35** | | Игра «Пятнашки». | 1 |  |  |  |  |
| **36** | | Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |  |
| **37** | | Игра «Два медведя». | 1 |  |  |  |  |
| **38** | | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |  |
| **39** | | Игра «Цыплята и наседка» | 1 |  |  |  |  |
| **40** | | Игра «Кот и воробьи» | 1 |  |  |  |  |
| **41** | | Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  |  |
| **42** | | Игра «Заморозка» | 1 |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)*** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Акробатические упражнения*** | | **4** |  | | | | | | **Д/з -** сгибание, разгибание рук в упоре. | |
| **43** | Группировка, перекаты в группировке. | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения группировки и перекатов в группировке ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Гимнастические  маты. | |
| **44** | Кувырок вперед, в сторону. | | 1 |  |  |  |  |
| **45** | Стойка на лопатках согнув ноги. | | 1 |  |  |  |  |
| **46** | Стойка на одной ноге. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Акробатические комбинации*** | | **4** |  | | | | | |
| **47** | Перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |
| **48** | Перекат вперед из упора присев. | | 1 |  |  |  |  |
| **49** | Кувырок вперед, стойка на лопатках | | 1 |  |  |  |  |
| **50** | Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения на снарядах*** | | **5** |  | | | | | |  | |
| **51** | Упражнения в висе на гимнастической стенке. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Бревно,  перекладина, гимнастический  козел, канат,  гимнастические  маты. | |
| **52** | Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке. | | 1 |  |  |  |  |
| **53** | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  |  |
| **54** | Перелезание через горку гимнастических матов. | | 1 |  |  |  |  |
| **55** | Лазанье по гимнастической скамейке. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Упражнения с предметами*** | | **5** |  | | | | | | **Д/з -** приседание на одной ноге. | |
| **56** | Упражнения с флажками. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Обручи, мячи, скакалки, гимнастические скамейки,  гимнастические  маты. | |
| **57** | Упражнения с мячами. | | 1 |  |  |  |  |
| **58** | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **59** | Упражнения с гимнастическими палками. | | 1 |  |  |  |  |
| **60** | Упражнения с обручами. Танцевальные шаги. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры с основами спорта (21 час)*** | | | | | | | | | | |
|  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | | **4** |  | | | | | |  | |
| **61** | Передача, ловля мяча. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, баскетбольные мячи | |
| **62** | Игра «Самый точный бросок» | | 1 |  |  |  |  |
| **63** | Ловля и передача мяча в парах. | | 1 |  |  |  |  |
| **64** | Игра «Школа мяча». | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе мини-футбола*** | | **5** |  | | | | | |  | |
| **65** | Ведение футбольного мяча по прямой шагом и бегом | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения ведения мяча по прямой шагом и бегом ;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток, футбольные мячи, фишки | |
| **66** | Прием и остановка мяча | | 1 |  |  |  |  |
| **67** | Эстафета с футбольными мячами | | 1 |  |  |  |  |
| **68** | Удар по катящемуся мячу | | 1 |  |  |  |  |
| **69** | Игра «мини-футбол» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе бадминтона*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **70** | Игра «Самый дальний валанчик» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Сетка, свисток, бадминтон | |
| **71** | Игра в бадминтон в парах | | 1 |  |  |  |  |
| **72** | Игра «Самый ловкий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры на основе настольного тенниса*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **73** | Игра «Набивной» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для пин-понга | |
| **74** | Эстафета с теннисным мячом и ракеткой | | 1 |  |  |  |  |
| **75** | Настольный теннис в парах | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (казачьи игры)*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **76** | Игра «Горилки» | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | |  | |
| **77** | Игра «Город» | | 1 |  |  |  |  |
| **78** | Игра «Горячее место» | | 1 |  |  |  |  |  | |
|  | ***Подвижные игры на основе гандбола*** | | **3** |  | | | | | |  | |
| **79** | Передача мяча в парах | | 1 |  |  |  |  | **познавательные:** ознакомление с техникой выполнения передачи мяча в парах;  **регулятивные**  – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **коммуникативные** – уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; | | Свисток, гандбольные мячи, манишки, фишки | |
| **80** | Игра «Самый ловкий игрок» | | 1 |  |  |  |  |
| **81** | Игра «Самый меткий» | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Бег на развитие выносливости*** | | **11** |  | | | | | |  | |
| **82** | Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Круговая тренировка. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток, секундомер | |
| **83** | Бег в равномерном темпе. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **84** | Бег с препятствиями на местности. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **85** | Переменный бег. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **86** | Кросс. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **87** | Бег на1000м. Игры. | | 1 |  |  |  |  |
| **88** | Бег по местности. Эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **89** | Бег в равномерном темпе до 6 мин. | | 1 |  |  |  |  |
| **90** | Бег с чередованием с ходьбой | | 1 |  |  |  |  |
| **91** | Бег с препятствиями | | 1 |  |  |  |  |
| **92** | Беговые эстафеты | | 1 |  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика (10 часов)*** | | | | | | | | | | | |
|  | ***Техника спринтерского бега*** | | **4** |  | | | | | | **Д/з-**упражнения утренней  гимнастики. | |
| **93** | Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Ходьба и бег | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Свисток,  секундомер,  рулетка. | |
| **94** | Бег в чередовании с ходьбой. | | 1 |  |  |  |  |
| **95** | Бег с ускорением 10-15 м. Беговые эстафеты. | | 1 |  |  |  |  |
| **96** | Челночный бег 3х5 м. | | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Прыжковые упражнения*** | | **3** |  | | | | | | **Д/з -**подтягивание в висе(м)  лежа(д) | |
| **97** | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Рулетка | |
| **98** | Прыжки в длину с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| **99** | Эстафеты с элементами прыжковых упражнений | |  |  |  |  |  |
|  | ***Метание малого мяча*** | | **2** |  | | | | | |  | |
| **100** | Метание мяча с места. | | 1 |  |  |  |  | **Познавательные** - находить ошибки при выполнении заданий.  **регулятивные** – Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия, умение сравнить свои действия с образцом.  **коммуникативные** – задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | | Рулетка, мячи для метания | |
| **101** | Метание мяча с разбега. | | 1 |  |  |  |  |
| **102** | Метание мяча в вертикальную цель | |  |  |  |  |  |
| ***Всего: 102 часа*** | | | | | | | | | | | |