Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительные занятия» 4 «Б» класс 2014-2015 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по порядку | Дата про-ведения | Тема урока | Основные элементы содержания | Основные виды деятельности учащихся | Планируемые результаты обучения  |
| личностные | метапредмет-ные | предметные |
| 1 четверть(9 недель) при 2 ч в неделю 18 часов |
| Раздел программы + количество часов |
| Подраздел программы + количество часов |
| 1 |  | Правила проведения спортивно-оздоровительных занятий. Инструктаж по технике безопасности | Спортивно оздоровитель-ные занятия как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы пере-движениячеловека.Пра-вилаповедениянаспор-тивно-оздоровительных занятиях. Подбор одежды, обуви и инвентаря. | Составление режима дня. Вы-полнениепростейшихзакаливающихпроцедур, комплексовупражненийдля формированияправильнойосанкииразвитиямышцтуловища,развитияосновныхфизическихкачеств;проведениеоздоровительных занятийврежимедня(утренняязарядка,физкультминутки).Измерениедлиныимассы тела, показателейосанкиифизическихкачеств.Измерение частотысердечныхсокращенийвовремявыполненияфизическихупражнений.Строевыедействиявшеренгеиколонне;выполнениестрое-выхкоманд.Акроба-тическиеупражне-ния.Упоры;седы;упражненияв груп-пировке;перекаты;стойканалопатках;кувыркивперединазад; гимнастичес-киймост. Акробати-ческиекомбинации. | –активновключатьсявобщениеивзаимодейст-виесосверст-никаминапринципахуваженияидоброжелательности,взаимопомощии со-переживания;–проявлятьположитель-ныекачестваличностииуправлятьсвоимиэмо-циямивраз-личных(нестандартных)ситуацияхиусловиях;– проявлять дисциплинированность, тру-долюбиеиупорствовдо-стижениипо-ставленныхцелей;–оказыватьбескорыстнуюпомощьсвоимсверстникам,находитьснимиобщийязыкиобщиеинтересы. | –характеризо-ватьявления(действияипо-ступки),даватьимобъектив-нуюоценку наосновеосвоен-ныхзнанийиимеющегосяопыта;– находитьошибкипривыполненииучебныхзада-ний,отбиратьспособы ихисправления;– общатьсяивзаимодейство-ватьсосверст-никаминапринципах взаимоуваже-нияивзаимо-помощи,дружбыитолерант-ности;–обеспечиватьзащитуисо-хранностьпри-роды вовремяактивногоот-дыхаиспортивно-оздоровительныхзанятий; | планироватьзанятияфизическимиупражнениямиврежиме дня,органи-зовыватьот-дыхидосугсиспользованиемсредствфизическойкультуры;–измерять(познавать) индивидуальныепоказа-телифизи-ческогораз-вития (длинуимассу тела), развития основныхфизическихкачеств;–организовы-ватьипрово-дитьсосверстникамиподвижныеигрыиэле-ментысорев-нований,осуществлятьихобъек-тивноесудейство; |
| 2 |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток | Физическиеупражнения и их влияние нафизическоеразвитиечеловека. |
| 3 |  | Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. | Выполнение комплексовупражненийдляразвития основных физическихкачеств;проведениеоздорови-тельныхмероприятийврежимедня.Комплексыфизическихупражненийдляутренней зарядки,физкультминуток. Комплексы упражненийнаразвитиефизических качеств. Гимнастика для глаз.Наматериалегимнастикисосновамиакробатики:игровыезаданиясиспользова-ниемстроевыхупражнений,упражнений на внимание,силу, ловкость и координацию.На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упра-жнения на координацию, выносливость и быстроту. |
| 4 |  | Комплексы упражненийна развитиефизическихкачеств |
| 5 |  | Комплексы дыхательныхупражнений. Гимнастика для глаз. |
| 6 |  | Акробатика.Строевые упражнения |
| 7 |  | Акробатика.Строевыеупражнения |
| 8 |  | Акробатика.Строевыеупражнения |  |  |  |
| 9 |  | Акробатика.Строевыеупражнения |  |  |
| Осенние каникулы (02.11.2014 – 09.11.2014) |
| 2 четверть (7 недель) при 2 ч в неделю 14 часов |
| 10 |  | Соблюдение техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях. Инструктаж обучающихся | Спортивно оздоровитель-ные занятия каксистемаукрепленияздоровьячеловека.Жизненноважныеспособыпере-движениячеловека.Пра-вилаповедениянаспор-тивно-оздоровительных занятиях.Подбородежды,обувииинвентаря. | Комплексы физическихупражненийдляутреннейзарядки,физкультминуток, занятийпопрофилактикеикоррекциинарушенийосанки.Комплексыупражненийнаразвитиефизическихкачеств.Комплексыдыхатель-ныхупражнений.Гимнастикадля глаз.Развитиефизическихкачеств.Умениевладетьмячом–держать, передаватьнарасстояние,ловля,ведение,броски,–остановки мяча,передачимячанарасстояние,ведениеиудары. | –активновключатьсявобщениеивзаимодейст-виесосверст-никаминапринципахуваженияидоброжелательности,взаимопомощии со-переживания;–проявлятьположитель-ныекачестваличностииуправлятьсвоимиэмо-циямивраз-личных(нестандартных)ситуацияхиусловиях;– проявлять дисциплинированность, тру-долюбиеиупорствовдо-стижениипо-ставленныхцелей;–оказыватьбескорыстнуюпомощьсвоимсверстникам,находитьснимиобщийязыкиобщиеинтересы. | –организовы-ватьсамосто-ятельнуюдея-тельностьсучётомтребо-ванийеёбез-опасности,со-хранностиин-вентаряиоборудования,организацииместа занятий;–планироватьсобственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхвпро-цессееёвыполнения;–анализиро-ватьиобъек-тивнооцени-ватьрезуль-татысобст-венноготру-да,находитьвозможностииспособы ихулучшения;– видетькра-сотудвиже-ний, выде-лятьиобо-сновыватьэстетическиепризнакивдвиженияхипередвиженияхчеловека; | бережнообращатьсясинвентарёмиоборудовани-ем,соблюдатьтребованиятехникибез-опасностикместампроведения–характеризоватьфизическуюнагрузкупо показателючастотыпуль-са,регулиро-ватьеенапря-женностьвовремязаня-тийпоразви- тиюфизическихкачеств– взаимодействоватьсосверстникамипоправилам проведения подвижныхигрисоревно-ваний;– в до-ступнойформеобъяснятьправила(тех-нику)выпол-нения двига-тельныхдей-ствий,анали-зироватьинаходитьошибки,эффективноихисправлять; |
| 11 |  | Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Соблюдение правил в игре.Развитие сообрази-тельности,ловкости, бы-стротыреакции, чувства товарищества,ответ-ственности,активностикаждогоребёнка. |
| 12 |  | Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносли-вость и быстроту. | Прыжоксместа. Прыжоквдлинусразбегав3–5 шагов.Прыжкисповоро-томна180о.Ходьбапоразметкам.Ходьбаспреодолениемпрепят-ствий. Бегсускорением |
| 13 |  | Эстафеты, подвижные игрынаматериалефутбола. | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре.Развитиесообразительности,ловкости, быстротыреакции, чувства товарищества,ответ-ственности,активностикаждогоребёнка.Подвиж-ныеигры имероприятиясоревновательного характера носят,преждевсего,воспитательныйхарактерипомогаютучащимсязакрепить знанияиумения, полученныенаурокахпофизическойкультуре. |
| 14 |  | Эстафеты, подвижныеигрынаматериале баскетбола. |
| 15 |  | Эстафеты, подвижные игры на материале волейбола. |  |
| 16 |  | Викторина о зимних видах спорта и здоровом питании | Работа в командах |  |
| Зимние каникулы(29.12.2014 – 11.01.2015) |
| 3 четверть (10 недель) при 2 ч в неделю 20 часов |
| 17 |  | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правиль-ной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Закаливание как способ сохранения здоровья, упражнения на укрепление мышц туловища. | Развитиесообразительности,ловкости,быстротыреакции,чувстватоварищества,ответственности,активностикаждогоребёнка. | –активновключатьсявобщениеивзаимодейст-виесосверст-никаминапринципахуваженияидоброжелательности,взаимопомощии со-переживания;–проявлятьположитель-ныекачестваличностииуправлятьсвоимиэмо-циямивраз-личных(нестандартных)ситуацияхиусловиях;– проявлять дисциплинированность, тру-долюбиеиупорствовдо-стижениипо-ставленныхцелей;–оказыватьбескорыстнуюпомощьсвоимсверстникам,находитьснимиобщийязыкиобщиеинтересы. | –характеризо-ватьявления(действияипо-ступки),даватьимобъектив-нуюоценку наосновеосвоен-ныхзнанийиимеющегосяопыта;– находитьошибкипривыполненииучебныхзада-ний,отбиратьспособы ихисправления;– общатьсяивзаимодейство-ватьсосверст-никаминапринципах взаимоуваже-нияивзаимо-помощи,дружбыитолерант-ности;–обеспечиватьзащитуисо-хранностьпри-роды вовремяактивногоот-дыхаиспортивно-оздоровительныхзанятий;–организовы-ватьсамосто-ятельнуюдея-тельностьсучётомтребо-ванийеёбез-опасности,со-хранностиин-вентаряиоборудования,организацииместа занятий; | выполнятьтехнические действия избазовыхвидовспорта, при-менятьихвигровойисоревновательнойдеятель-ности;– выполнятьжизненноважныедвигательныенавыкииумения различнымиспособами, вразличныхизменяющихся,вариативныхусловиях. |
| 18 |  | Подвижные игрыинациональные виды спортанародовРоссии | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. |
| 19 |  | Подвижные игры (на спортивной площадкеивспортивномзале). Соблюдениеправил в игре. | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. | Подвижные игрыимероприятиясоревновательногохарактераносят,преждевсего,воспитательныйхарактерипомогаютучащимсязакрепитьзнанияиумения,полученныенаурокахпофизическойкультуре. |
| 20 |  | Спортивные игры.Эстафеты.Эстафеты смячами. | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. |
| 21 |  | Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастичес-кими палками. | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. |
| 22 |  | Развитие координацион-ных способностей. Подвижныеигры. | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. |
| 23 |  | Подвижные игры (на спор-тивной площадке и в спортивном зале).  | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. |
| 24 |  | Подвижные игры. Развитие координацион-ных способностей. Инструктаж по ТБ. | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. |
| 25 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами | ОРУвдвижении. |
| 26 |  | Подвижные игры. Разви-тие скоростно-силовых качеств. | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. |  |
| Весенние каникулы(23.03.2015 – 31.03.2015) |
| 4 четверть (8 недель) при 2 ч в неделю 16 часа |
| 27 |  | Инструктаж по технике безопасности. Викторина о летних видах спорта. | Правилаповедениянаспортивно-оздоровитель-ныхзанятиях.Подбородежды,обувииинвентаря. | Выполнениепро-стейшихзакалива-ющихпроцедур, комплексовупраж-нений для формиро-ванияправильнойосанкииразвитиямышцтуловища,развитияосновныхфизическихкачеств;проведениеоздоро-вительныхзанятийврежимедня(утренняязарядка,физкультминутки). |  | планироватьсобственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхвпро-цессееёвыполнения;–анализиро-ватьиобъек-тивнооцени-ватьрезуль-татысобст-венноготру-да,находитьвозможностииспособы ихулучшения;– видетькра-сотудвиже-ний, выде-лятьиобо-сновыватьэстетическиепризнакивдвиженияхипередвиженияхчеловека; |  |
| 28 |  | Закаливающие процедуры для школьников. Упражнения на правильное дыхание | Комплексыфизическихупражненийдляутренней зарядки,физкультминуток, занятийпопрофилактикеикоррекции нарушений осанки. |  |  |
| 29 |  | Комплексы упражнений наразвитие физическихкачеств.Гимнастикадля глаз. | Комплексы дыхательныхупражнений. Гимнастикадляглаз.Комплексыупражненийнаразвитиефизическихкачеств. |  |  |
| 30 |  | Игры на свежем воздухе. | Организацияипроведение подвижных игр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах). Соблюдение правил в игре. |  |  |  |
| 31 |  | Упражнения на равновесие и координацию движений | Комплексы упражненийна развитиефизическихкачеств. |  |  |  |
| 32 |  | Общеразвивающие упражнения с мячом | ОРУвдвижении. |  |  |  |
| 33 |  | Весёлые старты- командные соревнования | Развитие сообразительно-сти,ловкости, быстротыреакции, чувства товари-щества,ответственности,активностикаждогоребёнка.Подвижные игры имероприятиясоревнова-тельногохарактерапомо-гаютучащимсязакрепить знанияиумения, полученныенаурокахпофизическойкультуре. |  |  |  |
| 34 |  | Упражнения с мячом и скакалкой на свежем воздухе | Метаниемалогомячасместанадальностьиназаданноерасстояние.Метаниевцельс4–5м. Прыжки на скакалке |  |  |  |
| За учебный год (34 недели) при 2 ч в неделю 68 часов |