КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО КУРСУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

3 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

2011-2012 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол-во  часов | Дата проведения | Примечания |
| 1 четверть | | | |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники высокого старта. | 1 |  |  |
| 2 | Закрепление техники высокого старта. Специально-беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствование техники высокого старта. Учёт бега на 30 метров с высокого старта. | 1 |  |  |
| 4 | Учёт бега на 60 метров с высокого старта. | 1 |  |  |
| 5 | Разучивание техники прыжка в длину с места, бег в медлен.темпе 2 мин. | 1 |  |  |
| 6 | Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Белые медведи» | 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Белые медведи» | 1 |  |  |
| 8 | Учёт техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Белые медведи» | 1 |  |  |
| 9 | Специально-беговые упр. Бег в медленном темпе 3 мин. | 1 |  |  |
| 10 | Специально-беговые упр. Бег в медленном темпе 4 мин. | 1 |  |  |
| 11 | Специально-беговые упр. Учёт бега на 500 метров. | 1 |  |  |
| 12 | Бег на 1000 метров без учёта времени. | 1 |  |  |
| 13 | Разучивание метания малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 14 | Закрепление метания малого мяча с места. Упражнения по ОФП. | 1 |  |  |
| 15 | Совершенствование метания малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 16 | Учёт метания малого мяча с места. | 1 |  |  |
| 17 | Разучивание техники челночного бега 3\*10метров. | 1 |  |  |
| 18 | Закрепление техники челночного бега 3\*10метров. | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование техники челночного бега 3\*10метров. | 1 |  |  |
| 20 | Учёт техники челночного бега 3\*10метров. | 1 |  |  |
| 21 | Разучивание эстафет с элементами бега. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 22 | Закрепление эстафет с элементами бега. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование эстафет с элементами бега. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование подвижной игры «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствование подвижной игры «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствование подвижной игры «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 2 четверть | | | |  |
| 27 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание ОРУ с предметами. | 1 |  |  |
| 28 | Закрепление ОРУ с предметами. Подвижная игра «Точный расчёт». | 1 |  |  |
| 29 | Совершенствование ОРУ с предметами. Подвижная игра «Точный расчёт». | 1 |  |  |
| 30 | Учёт ОРУ с предметами с муз.сопровождением. | 1 |  |  |
| 31 | Разучивание техники 2-3 кувырков вперёд с горки матов. | 1 |  |  |
| 32 | Закрепление техники 2-3 кувырков вперёд с горки матов. | 1 |  |  |
| 33 | Совершенствование техники 2-3 кувырков вперёд. | 1 |  |  |
| 34 | Разучивание техники стойки на лопатках, | 1 |  |  |
| 35 | Закрепление техники стойки на лопатках. Подвижная игра «Передал, садись». | 1 |  |  |
| 36 | Совершенствование техники стойки на лопатках. Подвижная игра «Передал, садись». | 1 |  |  |
| 37 | Разучивание гимнастического моста. | 1 |  |  |
| 38 | Закрепление гимнастического моста. | 1 |  |  |
| 39 | Совершенствование гимнастического моста. | 1 |  |  |
| 40 | Учёт акробатической комбинации 3-4 соединений. | 1 |  |  |
| 41 | Разучивание лазания по наклонной скамейке в упоре лёжа. | 1 |  |  |
| 42 | Закрепление лазания по наклонной скамейке в упоре лёжа. | 1 |  |  |
| 43 | Совершенствование лазания по наклонной скамейке в упоре лёжа. | 1 |  |  |
| 44 | Учёт лазания по наклонной скамейке в упоре лёжа. | 1 |  |  |
| 45 | Упр. в равновесии: ходьба приставным шагом, повороты на носках. | 1 |  |  |
| 46 | Упр. в равновесии: ходьба приставным шагом, повороты на носках. | 1 |  |  |
| 47 | Совершенствование эстафеты с элементами акробатики. | 1 |  |  |
| 3 четверть | | | |  |
| 48 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. | 1 |  |  |
| 49 | Совершенствование скользящего шага с палками, дистанция 1 км. | 1 |  |  |
| 50 | Совершенствование скользящего шага с палками, дистанция 1.5 км. | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствование скользящего шага с палками, дистанция 1.5 км. | 1 |  |  |
| 52 | Учёт скользящего шага с палками. | 1 |  |  |
| 53 | Разучивание подъёма техники «лесенкой» на склон. | 1 |  |  |
| 54 | Закрепление подъёма техники «лесенкой» на склон. | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники подъёма «лесенкой» на склон. | 1 |  |  |
| 56 | Учёт техники подъёма «лесенкой» на склон. | 1 |  |  |
| 57 | Разучивание техники спуска со склона в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 58 | Закрепление техники спуска со склона в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 59 | Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 60 | Учёт техники спуска со склона в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 61 | Разучивание техники поперемен. двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 62 | Закрепление техники поперемен. двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствование техники поперемен. двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 64 | Эстафеты с этапом 50 метров. | 1 |  |  |
| 65 | Подвижная игра «Солнышко». | 1 |  |  |
| 66 | Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 67 | Встречные эстафеты. | 1 |  |  |
| 68 | Лыжные гонки на дистанцию 2км. | 1 |  |  |
| 69 | Техника безопасности на подвижных играх. Разучивание ведения мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 70 | Закрепление ведения мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 71 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 72 | Разучивание ловли и передачи мяча в движении. | 1 |  |  |
| 73 | Закрепление ловли и передачи мяча в движении. | 1 |  |  |
| 74 | Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. | 1 |  |  |
| 75 | Учёт ловли и передачи мяча в движении. | 1 |  |  |
| 76 | Разучивание подвижной игры «Снайпер» | 1 |  |  |
| 77 | Закрепление подвижной игры «Снайпер». | 1 |  |  |
| 78 | Совершенствование подвижной игры «Снайпер». | 1 |  |  |
| 79 | Совершенствование подвижной игры «Снайпер». | 1 |  |  |
| 4 четверть | | | |  |
| 80 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-4 шагов, согнув ноги. | 1 |  |  |
| 81 | Закрепление техники прыжка в высоту с 3-4 шагов, согнув ноги. | 1 |  |  |
| 82 | Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-4 шагов, согнув ноги. | 1 |  |  |
| 83 | Учёт техники прыжка в высоту с 3-4 шагов, согнув ноги. | 1 |  |  |
| 84 | Учёт прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
| 85 | Повтор.техники челночного бега 3\*10 метров. | 1 |  |  |
| 86 | Учёт техники челночного бега 3\*10 метров. | 1 |  |  |
| 87 | Повтор.техники метания м. мяча с места. | 1 |  |  |
| 88 | Учёт техники метания м. мяча с места. | 1 |  |  |
| 89 | Учёт бега на 30 метров. | 1 |  |  |
| 90 | Учёт бега на 60 метров. | 1 |  |  |
| 91 | Равномерный бег 4 мин. | 1 |  |  |
| 92 | Равномерный бег 5 мин. | 1 |  |  |
| 93 | Равномерный бег до 6 мин. | 1 |  |  |
| 94 | Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 95 | Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 96 | Встречные эстафеты с элементами л.а. | 1 |  |  |
| 97 | Подвижная игра «Снайпер». | 1 |  |  |
| 98 | Подвижная игра «Снайпер». | 1 |  |  |
| 99 | Круговая эстафета с этапом 30 метров. | 1 |  |  |
| 100 | Экспресс-тесты. | 1 |  |  |
| 101 | Экспресс-тесты. | 1 |  |  |
| 102 | Экспресс-тесты. | 1 |  |  |