Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

начальная общеобразовательная школа №21 города Южно-Сахалинска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона заседании МОучителей начальных классов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/руководитель МО/Протокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_2014 г | Согласованозам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Пасынок Ю.Ю./Протокол УМС№\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2014 г | УтверждаюДиректор МБОУ НОШ №21\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Павлов А.Г./Приказ №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_2014 г |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре**

**3 класс**

**УМК «Начальная школа ХХI века»**

Учитель: Прощенко Наталья Анатольевна

2014-2015 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № п/п | Наименование раздела и тем | Дата | Корректировка |
| **1 четверть**  |
| 1 | 1 | История физической культуры в древних обществах | 02.09 |  |
| 2 | 2 | История физической культуры в Европе в Средние века | 04.09 |  |
| 3 | 3 | Строевая подготовка. Игра «Запрещенное движение». | 05.09 |  |
| 4 | 4 | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями  | 09.09 |  |
| 5 | 5 | Основные двигательные качества человека  | 11.09 |  |
| 6 | 6 | Бег с изменяющимся направлением движения.  | 12.09 |  |
| 7 | 7 | Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в одну шеренгу и в колонну.  | 16.09 |  |
| 8 | 8 |  Равновесие. Скакалка. Игра «Восковая фигура». | 18.09 |  |
| 9 | 9 | Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля.  | 19.09 |  |
| 10 | 10 | Строевые упражнения и строевые приёмы. Построение в две (три) шеренги и в колонны.  | 23.09 |  |
| 11 | 11 | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях  | 25.09 |  |
| 12 | 12 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | 26.09 |  |
| 13 | 13 | Основные фазы бега. Беговые упражнения.  | 30.09 |  |
| 14 | 14 | Беговые упражнения на короткие дистанции 10–30 м | 02.10 |  |
| 15 | 15 | Беговые упражнения на выносливость до 1 км | 03.10 |  |
| 16 | 16 | Бег с высоким подниманием бедра | 07.10 |  |
| 17 | 17 | Бег с ускорением | 09.10 |  |
| 18 | 18 | Высокий старт | 10.10 |  |
| 19 | 19 | Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Разомкнись!»  | 14.10 |  |
| 20 | 20 | Прыжки в длину с места | 16.10 |  |
| 21 | 21 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 17.10 |  |
| 22 | 22 | Метания малого мяча | 21.10 |  |
| 23 | 23 | Строевая подготовка. Игра «Перемена мест». | 23.10 |  |
| 24 | 24 | Метания малого мяча (способы держания мяча). | 24.10 |  |
| 25 | 25 | Метания малого мяча (фазы метания, метание на дальность). | 28.10 |  |
| 26 | 26 | Общеразвивающие упражнения. Игра «Лошадка» | 30.10 |  |
| 27 | 27 | Командная эстафета | 31.10 |  |
|  **2 четверть** |
| 28 | 1 | Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.  |  |  |
| 29 | 2 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики |  |  |
| 30 | 3 | Скакалка. Отжимание. Игра со скакалкой «Рыбак». |  |  |
| 31 | 4 | Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!» |  |  |
| 32 | 5 | Правила личной гигиены |  |  |
| 33 | 6 | Измерение длины и массы тела  |  |  |
| 34 | 7 | Строевая подготовка. Игра «Зайчик». |  |  |
| 35 | 8 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки |  |  |
| 36 | 9 | Упражнения для профилактики нарушений зрения |  |  |
| 37 | 10 | Прыжки через препятствие. Игры |  |  |
| 38 | 11 | Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!». |  |  |
| 39 | 12 | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний |  |  |
| 40 | 13 | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы). |  |  |
| 41 | 14 | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы). |  |  |
| 42 | 15 | Элементы футбола (остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы). |  |  |
| 43 | 16 | Элементы футбола ( остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). |  |  |
| 44 | 17 | Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали).  |  |  |
| 45 | 18 | Лазание по гимнастической стенке разными способами (по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).  |  |  |
| 46 | 19 | Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.  |  |  |
| 47 | 20 | Лазание по гимнастической стенке разными способами (по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).  |  |  |
| 48 | 21 | Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.  |  |  |
| **3 четверть** |
| 49 | 1 | Экипировка лыжника. Преодоление полосы препятствий |  |  |
| 50 | 2 | Техника безопасности. Лыжная прогулка |  |  |
| 51 | 3 | Попеременный двушажный ход |  |  |
| 52 | 4 | Построение на лыжах. Передвижение друг за другом |  |  |
| 53 | 5 | Игра «Гонки снежных комов», «Быстрый лыжник |  |  |
| 54 | 6 | Управление лыжами |  |  |
| 55 | 7 | Передвижение ступающим и приставным шагом.  |  |  |
| 56 | 8 | Игра «Санный поезд», игра «Знак качества». |  |  |
| 57 | 9 | Передвижение на лыжах с поворотами |  |  |
| 58 | 10 | Стойка лыжника при спуске. |  |  |
| 59 | 11 | Подъём способом «лесенка» и «елочка |  |  |
| 60 | 12 | Подъём на склон. Лыжная прогулка |  |  |
| 61 | 13 | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 62 | 14 | Игра «Рыцарский турнир». |  |  |
| 63 | 15 | Скользящий шаг на лыжах |  |  |
| 64 | 16 | Лыжная пробежка на время.  |  |  |
| 65 | 17 | Игра «Попади снежком», игра «Гонки тройками». |  |  |
| 66 | 18 | Передвижение скользящим шагом с палками |  |  |
| 67 | 19 | Лыжная прогулка. Спокойная |  |  |
| 68 | 20 | Игра «Вьюга волнуется раз…» |  |  |
| 69 | 21 | Прогулка без лыж. Лепка снеговика |  |  |
| 70 | 22 | Прогулка на лыжах на выносливость |  |  |
| 71 | 23 |  Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. |  |  |
| 72 | 24 | Прогулка на лыжах на скорость |  |  |
| 73 | 25 | Спуски в основной стойке |  |  |
| 74 | 26 | Игра «Кто быстрее?», «Снежный тир». |  |  |
| 75 | 27 | Соревнование по лыжным гонкам |  |  |
| 76 | 28 | Прогулка в лес. Прощание с зимой |  |  |
| 77 | 29 | Зимняя эстафета |  |  |
| 78 | 30 | Зимняя эстафета |  |  |
| **4 четверть** |
| 79 | 1 | Отжимание лёжа в упоре |  |  |
| 80 | 2 | Поднимание туловища (30 раз в минуту |  |  |
| 81 | 3 | Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры |  |  |
| 82 | 4 | Ручной мяч. Бросок и ловля мяча рукой |  |  |
| 83 | 5 | Эстафета с мячом. |  |  |
| 84 | 6 | Прыжки на скакалке. Игры со скакалкой |  |  |
| 85 | 7 | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.  |  |  |
| 86 | 8 | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки. |  |  |
| 87 | 9 | Челночный бег. Метание в цель |  |  |
| 88 | 10 | Прыжки в длину с места. Игры |  |  |
| 89 | 11 | Эстафета с обручем |  |  |
| 90 | 12 | Метание мяча. Передача мяча |  |  |
| 91 | 13 | Бросок и ловля малого мяча в подвижных играх |  |  |
| 92 | 14 | Бег на короткие дистанции. Лапта |  |  |
| 93 | 15 | Эстафета с флажками |  |  |
| 94 | 16 | Передача мяча сверху. Игра «Пинбол». |  |  |
| 95 | 17 | Бег 30 м, бег 6 минут |  |  |
| 96 | 18 | Спортивные игры. Футбол |  |  |
| 97 | 19 | Ведение мяча в футболе |  |  |
| 98 | 20 | Ведение мяча, удар, остановка в футболе |  |  |
| 99 | 21 | Урок – соревнование. Эстафеты |  |  |
| 100-102 |  | Резерв |  |  |