***ЗАДАЧИ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ***

***для учащихся 3-го класса***

***1 четверть***

***Лёгкая атлетика – 13 часов***

***Спортивные и подвижные игры – 14 часов***

***Тестирование***

**Урок №1**

***1.Беседа «Инструктаж по технике безопасности».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе.

4.Обучение бега с изменением длины и частоты шага.

5.ОРУ без предмета.

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок №2**

***1.Беседа «Дыхание при ходьбе и беге. Основное правило правильного дыхания».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе.

4.Обучение бега с изменением длины и частоты шага.

5.Повторить специально-беговые упражнения.

6.ОРУ без предмета.

7.Обучение метание мяча в цель

8.Повторить прыжки в длину с места.

9.Подвижные игры.

10.Развитие физических качеств.

**Урок № 3**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе до 1 мин.

3.Бег с изменением длины и частоты шага.

4.Повторить специально-беговые упражнения.

5.ОРУ без предмета.

6.Повторить бег 30 метров с высокого старта.

***7.ТЕСТ «Прыжки в длину с места».***

**Урок № 4**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе до 2 мин.

3.Повторить специально-беговые упражнения.

4.ОРУ без предмета в кругу.

***5.ТЕСТ «Бег 30 метров».***

6.Обучение высокого и низкого старта.

7.Закрепить метание мяча в цель.

8.Подвижные игры.

9.Развитие физических качеств.

**Урок № 5**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.Повторить бег с изменением частоты и длины шага.

4.ОРУ в кругу без предмета.

***5.Контрольный урок «Метание мяча в цель».***

6.Повторить высокий и низкий старт.

7.Обучение прыжка в высоту с прямого разбега.

8.Подвижные игры.

9.Развитие физических качеств.

**Урок № 6 -7**

1.Построение. Сообщение задач урока

2.Ходьба. Бег в медленном темпе до 3 мин.

3.Бег с изменением частоты и длины шага.

4.ОРУ без предмета.

***5.ТЕСТ «Подъём туловища за 30 сек».***

***6.Контрольный урок «Прыжки в высоту с прямого разбега».ур.№7.***

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 8**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе до 4 мин.

3.ОРУ без предмета.

4.Обучение бега с преодолением препятствий.

5.Повторить высокий и низкий старт.

***6.ТЕСТ « Челночный бег 3х10 метров».***

7.Обучение малого мяча на дальность с разбега.

8.Подвижные игры.

9.Развитие физических качеств.

**Урок № 9**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба с изменением направления.

3.Повторить специально-беговые упражнения.

4.ОРУ без предмета.

***5.ТЕСТ «Кросс 1000 метров».***

6.Подвижные игры

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 10**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба с изменением направления.

3.Бегс изменением частоты и длины шага.

4.ОРУ без предмета.

5.Обучение бега с преодолением препятствия.

***6.Контрольный урок «Метание малого мяча на дальность с разбега».***

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 11-13**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.ОРУ со скакалкой.

***4.Обучение «Прыжка через скакалку вращая вперед и назад».***

***5.Контрольный урок «Прыжки через скакалку за 40 сек.». Урок№13***

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 14 - 15**

***1.Беседа «Инструктаж по технике безопасности».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

4.ОРУ с мячом.

5.Работа с малыми мячами.

6.Подвижные игры и эстафеты.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 16 – 18**

***1.Беседа: «Представление о физических упражнений и физических качествах». Урок № 18***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.

4.ОРУ без предмета.

5.Обучение основной стойке баскетболиста.

6.Обучение основным передвижениям в стойке б/б.

7.Повторить ведение мяча на месте и в движении.

8.Подвижные игры.

9. Развитие физических качеств.

**Урок № 19**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

***4.Контрольный урок «Основная стойка баскетболиста».***

***5.Контрольный урок «Основные передвижения в стойке б/б».***

6.Повторить ведение мяча на месте и в движении.

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 20**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

***4.Контрольный урок «Ведение мяча на месте и в движении».***

5.Обучение передачи и ловли мяча в парах в движении.

6.Игра «Пионербол».

**Урок № 21-22**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

4.Обучение передачи и ловли мяча в парах и тройках в движении.

5.Обучение броска мяча в кольцо.

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 23**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

***4.Контрольный урок «Передача мяча в парах в движении».***

5.Обучение броска мяча в кольцо.

6.Эстафеты.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 24 - 25**

***1.Беседа «Двигательный режим учащихся 3-го класса».***

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.ОРУ без предмета.

4.Двухсторонняя игра «Пионербол».

5.Развитие физических качеств.

**Урок № 26 – 27**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.ОРУ со скакалкой.

4.Работа со скакалкой.

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.