***ЗАДАЧИ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ***

***для учащихся 3-го класса***

***3 четверть***

***Лыжная подготовка – 21 час***

***Спортивные и подвижные игры – 9 часов***

**Урок № 49**

***1.Беседа «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки».***

2.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

3.Построение. Сообщение задач урока.

4.Свободное катание на лыжах.

5.Развитие физических качеств.

6.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 50 - 51**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить скользящий шаг.

4.Обучение двухшажный попеременный ход.

5.Развитие физических качеств.

6.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 52**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить 2-хшажный попеременный ход без палок.

4.Обучение 2-хшажный попеременный ход с палками.

5.Развитие физических качеств.

6.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 53-54**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Обучение 2-хшажный попеременный ход.

4.Разщвитие физических качеств.

5.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 55**

***1.Беседа «Дыхание при ходьбе на лыжах».***

2.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

3.Построение. Сообщение задач урока.

***4.Контрольный урок «2-хшажный попеременный ход».***

5.Обучение спуск в высокой стойке.

6.Повторить подъём «Лесенкой».

7.Развитие физических качеств

8.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 56-57**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Совершенствование спуска в высокой стойке.

4.Повторить подъём «Лесенкой».

5.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 58**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

***3.Контрольный урок «Спуск в высокой стойке».***

4.Обучение подъёма «Полуёлочкой».

5.Развитие физических качеств.

6.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 59**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Обучение спуска в основной стойке.

4.Совершенствование подъёма «полуёлочкой».

5.Развитие физических качеств.

6.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 60**

***1.Беседа: «Основные способы передвижения человека».***

2.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

3.Построение. Сообщение задач урока».

***4.Контрольный урок «Спуск в основной стойке».***

5.Совершенствование подъёма «полуёлочкой».

6.Развитие физических качеств.

7.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 61 - 64**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Прохождение дистанции 500метров – урок №61.

3.Прохождение дистанции 600 метров – урок №62.

4.Прохождение дистанции 700 метров – урок №63.

5.Прохождение дистанции 800 метров – урок №64.

6.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 65**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Построение. Сообщение задач урока.

***3.Контрольный урок «Подъём полуёлочкой».***

4.Повторить спуск в основной стойке.

5.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок №66**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Прохождение дистанции 1000 метров.

3.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 67-69**

1.Переход к месту занятий. Надевание лыж.

2.Свободное катание с горки.

3.Подвижные игры.

4.Сбор учащихся. Возвращение в школу.

**Урок № 70 - 72**

***1.Беседа «Техника безопасности на уроках».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

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

4.ОРУ без предмета.

5.Совершенствование основную стойку баскетболиста.

6.Совершенствование основные передвижения с мячом в стойке.

7.Совершенствовагин ведения мяча в движении.

8.Подвижные игры.

9.Развитие физических качеств.

**Урок № 73**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Повторить строевые упражнения.

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

4.ОРУ без предмета.

***5.Контрольный урок «Основная стойка б/б».***

***6.Контрольный урок «Основные передвижения с мячом в стойке б/б».***

7.Повторить ведение мяча.

8.Обучение передачи мяча в парах в движении.

9.Развитие физических качеств.

**Урок № 74**

***1.Беседа «Правила поведения на водоёмах в весенний период».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Повторить строевые упражнения.

4.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

5.ОРУ без предмета.

6.Обучение передачи и ловли мяча в тройках в движении.

7.Совершенствование передачи и ловли мяча в парах в движении.

8.Подвижные игры.

9 Развитие физических качеств.

**Урок № 75**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

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

5.Совершенствование передачи и ловли мяча в тройках в движении.

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 76**

***1.Беседа «Двигательный режим школьника».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

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

4.ОРУ без предмета.

***5.Контрольный урок «Передача и ловля мяча в тройках в движении».***

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 77-78**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

4.Обучение броска мяча в кольцо одной рукой.

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.