Поурочное планирование

уроков физической культуры в 3 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Дата | Кор |
| 1 | Организационно- методические требования на уроках физической культуры |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |  |
| 3 | Техника челночного бега |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3Х10м |  |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность |  |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность |  |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. |  |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат |  |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега |  |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» |  |  |
| 13 | Тестирование метания мяча на дальность |  |  |
| 14 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя |  |  |
| 15 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. |  |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |  |  |
| 18 | Тестирование виса на время |  |  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 20 | Футбольные упражнения |  |  |
| 21 | Футбольные упражнения в парах |  |  |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах |  |  |
| 23 | Подвижная игра « Осада города» |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах |  |  |
| 25 | Закаливание |  |  |
| 26 | Ведение мяча |  |  |
| 27 | Подвижные игры |  |  |
| 28 | Кувырок вперёд |  |  |
| 29 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие |  |  |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперёд |  |  |
| 31 | Кувырок назад |  |  |
| 32 | Кувырки |  |  |
| 33 | Круговая тренировка |  |  |
| 34 | Стойка на голове |  |  |
| 35 | Стойка на руках |  |  |
| 36 | Круговая тренировка |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине |  |  |
| 38 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках |  |  |
| 41 | Лазание по канату в три приёма |  |  |
| 42 | Круговая тренировка |  |  |
| 43 | Упражнение на гимнастическом бревне |  |  |
| 44 | Упражнение на гимнастическом бревне |  |  |
| 45 | Круговая тренировка |  |  |
| 46 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке |  |  |
| 47 | Варианты вращения обруча |  |  |
| 48 | Круговая тренировка |  |  |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |  |  |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |  |  |
| 51 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. |  |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход на лыжах |  |  |
| 54 | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах |  |  |
| 55 | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах |  |  |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» |  |  |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Перекаты» |  |  |
| 58 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |  |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке |  |  |
| 61 | Полоса препятствий |  |  |
| 62 | Усложнённая полоса препятствий |  |  |
| 63 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  |
| 64 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту спиной вперёд |  |  |
| 66 | Эстафеты с мячом |  |  |
| 67 | Подвижные игры |  |  |
| 68 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 69 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |
| 70 | Подвижная игра «Пионербол» |  |  |
| 71 | Подвижная игра «Пионербол» |  |  |
| 72 | Подвижная игра «Пионербол» |  |  |
| 73 | Волейбол как вид спорта |  |  |
| 74 | Волейбол как вид спорта |  |  |
| 75 | Подготовка к волейболу |  |  |
| 76 | Подготовка к волейболу |  |  |
| 77 | Контрольный урок по волейболу |  |  |
| 78 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» |  |  |
| 79 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» |  |  |
| 80 | Броски набивного мяча правой и левой рукой |  |  |
| 81 | Броски набивного мяча правой и левой рукой |  |  |
| 82 | Тестирование виса на время |  |  |
| 83 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя |  |  |
| 84 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |
| 85 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись |  |  |
| 86 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с |  |  |
| 87 | Знакомство с баскетболом |  |  |
| 88 | Тестирование метания малого мяча на точность |  |  |
| 89 | Спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
| 90 | Спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
| 91 | Спортивная игра «Баскетбол» |  |  |
| 92 | Беговые упражнения |  |  |
| 93 | Беговые упражнения |  |  |
| 94 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |  |
| 95 | Тестирование челночного бега 3Х10м |  |  |
| 96 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность |  |  |
| 97 | Спортивная игра «Футбол» |  |  |
| 98 | Подвижная игра «Флаг на башне» |  |  |
| 99 | Бег на 1000 метров |  |  |
| 100 | Спортивные игры |  |  |
| 101-102 | Спортивные и подвижные игры |  |  |