

3 класс Физкультура

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания				Вид конт роля
			Техника	Тактика	ОФП	СФП	
1	Инструктаж по охране труда.	С образовательной направленностью.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.				Устный опрос.
2	Режим дня и его планирование.	С образовательной направленностью.	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.				Устный опрос.
3	Осанка и комплексы упражнений.	С образовательной направленностью.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.				Устный опрос.

4	СУ. Основы знаний	С образова тельной направл енность ю.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущ ий
5	Специа льные беговы е упражн ения.	Комбин ированн ые уроки.			Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук		текущ ий
6	Акроба тически е упражн ения	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на	Инди видуа льны й контр оль

7	Упражнения на пресс.	Уроки с оздоровительной направленностью.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.				текущий
8	Развитие гибкости	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ .Комплекс упражнения . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.				текущий
9	Прыжки «змейкой» через скамейку	С образовательной направленностью.			Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.		текущий
10	Упражнения в висе и упорах.	Уроки с оздоровительной направленностью.	ОРУ.Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.				текущий
11	Совершенствование упражнений в висах	Комбинированные уроки.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.				текущий

12	Соскок и с поворотом и опорой.	Комбинированные уроки.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса.				текущий
13	Развитие силовых способностей	Комбинированные уроки.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники
14	Упражнения для мышц пресса	Комбинированные уроки.			Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий

15	Развитие координационных способностей	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, девушки с опорой руками на скамейку.	текущий
16	Дыхательные упражнения.	Уроки с оздоровительной направленностью.				Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок согнув в ноги.	текущий
17	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированные уроки.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).				Индивидуальный контроль
18	Сгибание и разгибание рук в упоре.	Уроки с оздоровительной направленностью.			Развитие координационных способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, девушки с опорой руками на скамейку.		текущий

19	Развитие скоростных способностей.	Комбинированные уроки.			Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.		Индивидуальный контроль
20	Стартовый разгон	Комбинированные уроки.	Бег с хода. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20.				текущий
21	Высокий старт	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 20 метров.	Корректировка техники
22	Бег со старта	Комбинированные уроки.	Бег со старта 3- 4 х 20 метров.				текущий
23	Финальное усилие.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 20-30	текущий
24	Эстафеты.	С образовательной направленностью		Скоростной бег с передачей эстафетной палочки.			текущий

25	Развитие скоростных способностей.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30метров. Низкий старт – бег на результат.	Индивидуальный контроль
26	Развитие скоростной выносливости	С образовательной направленностью.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью. Учебная игра.		текущий
27	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	Комбинированные уроки.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 15 метров, девушки – до 10 –12 метров.				текущий

28	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированные уроки.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.		текущий
29	Метание мяча на дальность.	Комбинированные уроки.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.		текущий
30	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	Комбинированные уроки.			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.		
31	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Комбинированные уроки.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие.				Корректировка техники



32	Развити е силовы х способ ностей и прыгуч ести. Прыжк и в длину с места.	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег 6 минут – на результат.	текущ ий
33	Прыж к в длину с разбега .	Комбин ированн ые уроки.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину.		текущ ий
34	Прыж к в длину с разбега . Специа льные беговы е упражн ения.	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Инди видуа льны й контр оль
35	Развити е выносл ивости.	Комбин ированн ые уроки.		Переменный бег на отрезках. Спорт ивные игры.			Корре ктиро вка техни ки
36	Развити е выносл ивости. Смеша нное передв ижение	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения.	текущ ий

37	Развити е силово й выносл ивости	Комбин ированн ые уроки.		Бег 10 мин – на результат.			Инди видуа льны й контр оль
38	Преодо ление препятс твий	Уроки с оздоров ительно й направл енность				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущ ий
39	Преодо ление препятс твий. Бег с преодо лением препятс твий	Комбин ированн ые уроки.			Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		текущ ий
40	Переме нный бег	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многогскоки.	текущ ий
41	Переме нный бег – 10 минут.	Комбин ированн ые уроки.		Переменный бег – 10 – 15 минут.			текущ ий
42	Гладки й бег	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта.	текущ ий
43	Кроссо вая подгот овка	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущ ий

44	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	Комбинированные уроки.		Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.			текущий
45	Преодоление препятствий	Комбинированные уроки.	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.				текущий
46	Бег с преодолением препятствий	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скаки.	текущий
47	Развитие выносливости.	Комбинированные уроки.		Переменный бег на отрезках. Спортивные игры.			Индивидуальный контроль
48	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	Комбинированные уроки.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта.		Индивидуальный контроль
49	Переменный бег	Комбинированные уроки.			Разнообразные прыжки и многоскоки.		текущий
50	Переменный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	текущий

51	Кроссовая подготовка	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков	текущий
52	Кроссовая подготовка Бег в равномерном	Комбинированные уроки.		Бег 10 мин – на результат.			текущий
53	Развитие силовой выносливости	Комбинированные уроки.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег. Спортивные игры.		Индивидуальный контроль
54	Гладкий бег	Комбинированные уроки.			Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения.		текущий
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уроки с оздоровительной направленностью.				Бег с хода 3 -4 х 20 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 15 – 20 м).	текущий

56	Развити е скорост ных способ ностей. Старты из различ ных И. П.	Комбин ированн ые уроки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 20 метров.				текущ ий
57	Высоки й старт	Комбин ированн ые уроки.		Бег со старта 3- 4 x20 метров.			текущ ий
58	Высоки й старт.Б ег со старта.	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 20 метров.	текущ ий
59	Финаль ное усилие.	Комбин ированн ые уроки.		Скоростной бег передачей эстафетной палочки.			Инди видуа льны й контр оль
60	Эстафе ты.	Уроки с оздоров ительно й направл енность ю.				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 20 метров. Низкий старт – на результат.	текущ ий
61	Развити е скорост ных способ ностей. ОРУ в движен ии.	Комбин ированн ые уроки.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью. Учеб ная игра.		текущ ий

62	Развити е скорост ной выносл ивости Специа льные беговы е упражн ения	Комбин ированн ые уроки.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.		текущ ий
63	Развити е скорост но- силовы х способ ностей.	Комбин ированн ые уроки.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния:				текущ ий
64	Развити е скорост но- силовы х способ ностей. Метани е на заданно е расстоя ние.	Комбин ированн ые уроки.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча на дальность.		текущ ий
65	Метани е мяча на дальнос ть.	Комбин ированн ые уроки.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с разбега на дальность		текущ ий

66	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и	Уроки с оздоровительной направленностью.				Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в ОРУ.	Индивидуальный контроль
67	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уроки с оздоровительной направленностью.				Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину на результат.	текущий
68	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированные уроки.		Подведение итогов.			текущий
69	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комбинированные уроки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.				Устный опрос.
70	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие	Комбинированные уроки.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.				текущий

71	Ловля и передачи мяча.	Комбинированные уроки.		<p>комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от</p>			Корректировка техники
----	------------------------	------------------------	--	---	--	--	-----------------------



72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	Комбинированные уроки.		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			текущий
73	Ловля и передача мяча. Прыжки и вверх из приседа.	С образовательной направленностью.		Учебная игра.			текущий
74	Ведение мяча	Комбинированные уроки.	Упражнения для рук и плечевого пояса.				текущий
75	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	Комбинированные уроки.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).				текущий

76	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	С образовательно-направленностью.		Учебная игра			текущий
77	Бросок мяча	Комбинированные уроки.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).				текущий
78	Броски мяча двумя руками от груди с места	Комбинированные уроки.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.				текущий
79	Тактика свободного нападения	Комбинированные уроки.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		текущий

80	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	Комбинированные уроки.	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра				текущий
81	Вырывание и выбивание мяча.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении	Индивидуальный контроль
82	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	С образовательной направленностью.		Учебная игра			текущий
83	Нападение быстрым прорывом.	Уроки с оздоровительной направленностью.				ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	текущий
84	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	Комбинированные уроки.		Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			текущий

85	Взаимодействие двух игроков	Комбинированные уроки.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				Индивидуальный контроль
86	Взаимодействие двух игроков Учебная игра	Комбинированные уроки.		Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра			текущий
87	Игровые задания	Комбинированные уроки.		Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.			текущий
88	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинированные уроки.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.			текущий

89	Инструкция Т/Б	Комбинированные уроки.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.			текущий
90	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комбинированные уроки.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.				текущий
91	Прием и передача мяча.	Комбинированные уроки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.				текущий

92	Передача мяча в стену в движении.	Комбинированные уроки.		Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.			текущий
93	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	Комбинированные уроки.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:				Индивидуальный контроль
94	Нижняя подача мяча.	Комбинированные уроки.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:				текущий
95	Нижняя подача мяча.	С образовательной направленностью		Учебная игра.			текущий

96	Подвижная игра «Поддай и попади».	Комбинированные уроки.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.				текущий
97	Нападающий удар.	Комбинированные уроки.	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.				текущий
98	Нападающий удар. Разбег, прыжок и оттапливание.	С образовательной направленностью.		Учебная игра.			текущий

99	Подвижные игры: «Бомбардиры», «Поназемной мишени». Учебная игра.	Комбинированные уроки.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка		Индивидуальный контроль
100	Развитие координационных способностей.	Комбинированные уроки.		Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.			текущий
101	Тактика свободного нападения.	С образовательной направленностью.		Учебная игра.			текущий
102	Тактика игры. Учебная игра.	Уроки с оздоровительной направленностью.				Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	текущий