

**Класс: 3**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **3 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд.пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Название и правила игры в футбол
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Профилактика близорукости
26	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
27	Названия плавательных упражнений, способов плавания
28	Влияние плавания на состояние здоровья
29	Правила гигиены и техника безопасности
30	Поведение в экстремальных ситуациях
31	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование
32	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ **3** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	22	12							10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14		4				6	4	
4	Гимнастика с элементами акробатики	16			16					
5	Лыжная подготовка	16					16			
	Всего часов:	68	16		16		22		14	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>16</b>		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>12</b>		
1	1	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>			
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>			
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.</i>	1		

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	4		
13	13	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.</i>	1		
16	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		

		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>16</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	16		
17	1	<i>ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.</i>	1		
18	2	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
19	3	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
20	4	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
21	5	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.</i>	1		
22	6	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.</i>	1		
23	7	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</i>	1		
24	8	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>			
25	9	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).</i>	1		
26	10	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.</i>	1		
27	11	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).</i>	1		
28	12	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
29	13	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1		
30		<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.</i>	1		
31	15	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).</i>	1		
32	16	<i>Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату</i>	1		

		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>22</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>		
33	1	<i>ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.</i>	1		
34	2	<i>Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).</i>	1		
35	3	<i>Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.</i>	1		
36	4	<i>Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.</i>	1		
37	5	<i>Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.</i>	1		
38	6	<i>Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.</i>	1		
39	7	<i>Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.</i>	1		
40	8	<i>Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».</i>	1		
41	9	<i>Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».</i>	1		
42	10	<i>Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.</i>	1		
43	11	<i>Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).</i>	1		
44	12	<i>Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.</i>	1		
45	13	<i>Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.</i>	1		
46	14	<i>Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.</i>	1		
47	15	<i>Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.</i>	1		
48	16	<i>Прохождение дистанции 1500 м.</i>	1		
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>6</b>		
49	17	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1		
50	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
51	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.</i>	1		
52	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1		
53	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.</i>	1		
54	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».</i>	1		

		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>14</b>		
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>4</b>		
1	<i>Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1			
2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1			
3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.</i>	1			
4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».</i>	1			
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>10</b>		
5	<i>Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1			
6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.</i>	1			
7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.</i>	1			
8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.</i>	1			
9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1			
10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.</i>	1			
11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.</i>	1			
12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1			
13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.</i>	1			
14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1			



## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

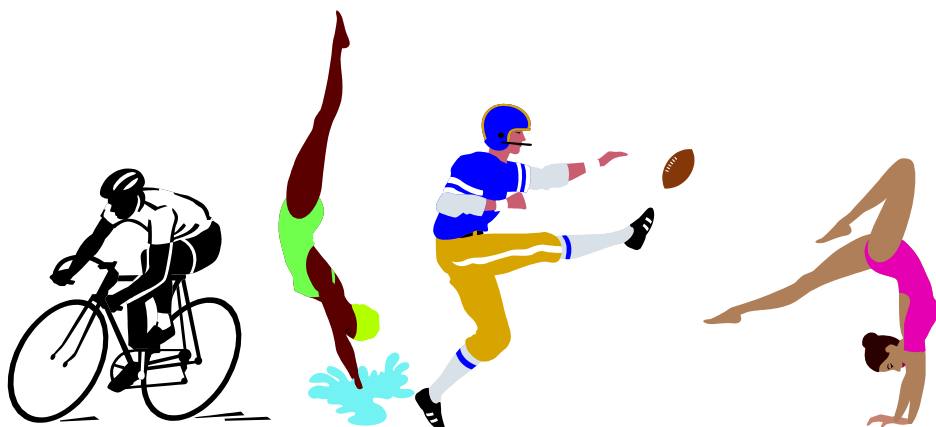
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



# *Поурочные планы по физической культуре 3 класс*

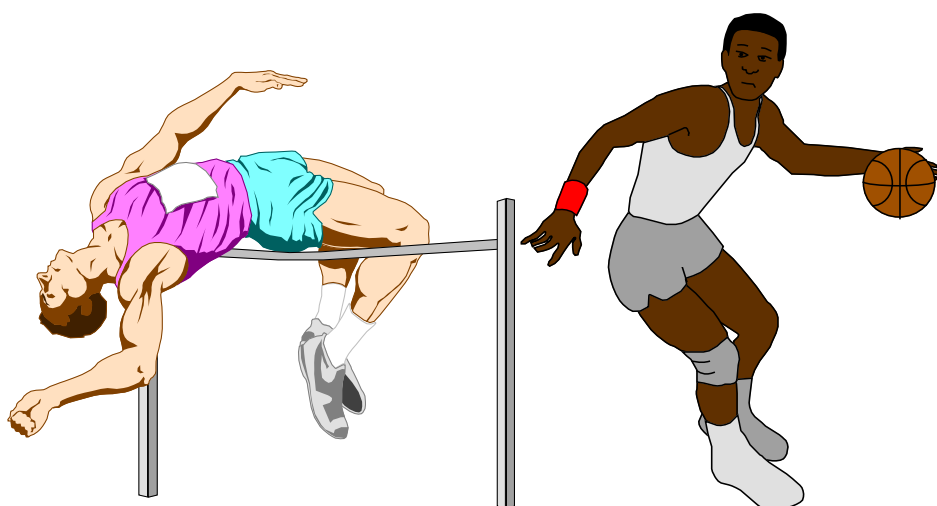


## 3 класс

***I ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа***

***Лёгкая атлетика - 15 часов***

***Подвижные игры - 9 часов***



## *Лёгкая атлетика*

### **Урок №1**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров с высокого старта.

Бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Повторение 1-2 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок №2**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега на 30 метров, объяснить положение бегуна:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вперед;

- б) по команде «внимание», чуть наклониться вперед,

- в) по команде «марш!», резко оттолкнуться.

Повторить 2-3 раз на расстояние до 30 метров.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места Способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урок

## **Урок №3**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Обучение технике бега на 60 метров – объяснить технику бега по дистанции:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вперед;
  - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперед,
  - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперед, сразу не выпрямляться.
- Повторить 2-3 раза.

2. Совершенствование техники метания мяча на дальность, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперед, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперед бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперед, затем локоть вперед, и финальное усилие – хлесткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №4**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Обучение технике бега на 60 метров – повторить технику бега по дистанции:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вперед;
  - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперед,
  - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперед, сразу не выпрямляться.
- Повторение 2-3 раза.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №5**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания мяча на дальность, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Повторение 1-2 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №6**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Следить за правильным выполнением упражнения.

2. Развитие выносливости - провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №7**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину. Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд.

Выполнить 3 попытки на результат.

2. Совершенствование техники метания мяча на дальность, закрепить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;

- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;

- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №8**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2 раз,

- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 3 раз,

- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Повторение 1-2 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## **Урок №9**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания мяча, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Следить за правильным выполнением упражнения.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №10**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:  
- прыжки в длину с места, 2 раз,  
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 3 раз,  
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие выносливости - провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## **Урок №11**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Повторение 1-2 раза.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Следить за правильным выполнением упражнения.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №12**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 3 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Провести игру «день и ночь»

*Организация.* На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

*Проведение.* Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Примечание.* Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока

## **Урок №13**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие выносливости - провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. Провести игру «лень и ночь»

*Организация.* На сепелине плошпалки чертят линию, на которой спиной левт к левту выстраиваются команлы. Олна команла называется «Лень», левтая – «Ночь». С обеих стопон от спелней линии на расстоянии 20 м олна от левтой размечают по ольной линии.

*Проведение.* Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз полрял спокойным голосом называет команлы: «Лень», «Ночь», «Лень», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет ольную из команл. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки левтой команлы логоняют их. Логонять можно только до финишной линии и только ольного игрока. Если игрок наступающей логонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команле 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команла, набравшая больше очков.

*Примечание.* Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команлу он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №14**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега. Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2-3 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 2-3 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 2-3 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

2. Провести игру «лень и ночь»

*Организация.* На сепелине плошпалки чертят линию, на которой спиной левт к левту выстраиваются команлы. Олна команла называется «Лень», левтая – «Ночь». С обеих стопон от спелней линии на расстоянии 20 м олна от левтой размечают по ольной линии.

*Проведение.* Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз полрял спокойным голосом называет команлы: «Лень», «Ночь», «Лень», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет ольную из команл. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки левтой команлы логоняют их. Логонять можно только до финишной линии и только ольного игрока. Если игрок наступающей логонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команле 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команла, набравшая больше очков.

*Примечание.* Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команлу он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №15**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет бега на выносливость.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Подвижные игры

### Урок №16

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.

2. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча на месте,

- Ведение мяча в движении. Следить за правильным выполнением.

3. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- передачу и ловлю мяча на месте;

- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки

4. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### Урок №17

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча на месте,

- Ведение мяча в движении,

- Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением

2. Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У

впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. Вариант

**1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## Урок №18

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- передачу и ловлю мяча на месте;

- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Закрепить технику передачи и ловли мяча.

3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №19

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча на месте,

- Ведение мяча в движении. Следить за правильным выполнением.

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- передачу и ловлю мяча на месте;

- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.

3. Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. **Вариант**

**1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор,

пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч

руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим

количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу

руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3.

Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое

нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*



## **Урок №20**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить: - Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением  
2. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – наглядно продемонстрировать технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №21**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – повторить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча – наглядно продемонстрировать технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести игру «Охотники и утки» - Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. Содержание игры. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## **Урок №22**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – закрепить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча – повторить технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №23**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:  
- передачу и ловлю мяча на месте;  
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Закрепить технику передачи и ловли мяча. Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.  
2. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:  
- Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Следить за правильным выполнением  
3. Провести игру «Охотники и утки» - Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. Содержание игры. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №24**

### **3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу –повторить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча –закрепить технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

# 3 класс

*II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа*

*Гимнастика – 24 часа*



## Гимнастика

### Урок № 25

3 класс

Тема: Гимнастика.

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин. II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, с правилами поведения при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, ознакомить с правилами страховки, самостраховки и помощи при выполнении упражнений.

2. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику. Выполнить:

- кувырки вперед из группировки присед,
- кувырки назад из группировки присед,
- перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратит внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### Урок №26

3 класс

Тема: Гимнастика.

**Задачи:** Обучение технике лазания по канату. Упражнения в виси.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Обучение технике лазания по канату в два приема – объяснить технику:

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибаемая ноги вперед, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибаемая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибаемая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно. Кроме основных способов можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам – руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу. Выполнить лазание 2-3 раза.

2. Упражнения в виси- выполнить упражнения:

1) 1- вис стоя (держат 3 сек.);

2- вис присев;

3- вис стоя согнув руки (3 сек.);

4- вис стоя согнувшись (5 сек.);

5- вис стоя прогнувшись (5 сек.);

6- вис стоя (рис. 1).

Серию повторить 2—3 раза.

2) 1- вис лежа согнувшись (держат 3 сек.);

2- вис стоя прогнувшись (переход

из вися лежа согнувшись в вис лежа прогнувшись повторить 3 раза, при последнем выполнении вися прогнувшись сохранить позу 3 сек.);

3- вис лежа согнувшись (3 сек.);

4- поворот кругом в вис лежа ноги назад (3 сек.);

5- поворот кругом в вис лежа согнувшись

Серию повторить 2—3 раза. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №27**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.. 1.* Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

2. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнения для мальчиков:

- Подтягивание в висе на перекладине.

Для девочек:

- Подтягивание в висе лежа.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №28**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в висе.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику. Выполнить:

- кувырки вперед из группировки присед,

- кувырки назад из группировки присед,

- перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратить внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.

2. Упражнения в висе- выполнить упражнения:

1) 1- вис стоя (держат 3 сек.);

2- вис присев;

3- вис стоя согнув руки (3 сек.);

4- вис стоя согнувшись (5 сек.);

5- вис стоя прогнувшись (5 сек.);

6- вис стоя (рис. 1).

Серию повторить 2—3 раза.

2) 1- вис лежа согнувшись (держат 3 сек.);

2- вис стоя прогнувшись (переход из вися лежа согнувшись в вис лежа прогнувшись повторить 3 раза, при последнем выполнении вися прогнувшись сохранить позу 3 сек.);

3- вис лежа согнувшись (3 сек.);

4- поворот кругом в вис лежа ноги назад (3 сек.);

5- поворот кругом в вис лежа согнувшись

Серию повторить 2—3 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №29**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.  
2. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №30**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники лазания по канату. Упражнения в виси.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники лазания по канату в два приема – повторить технику:

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Выполнить лазание 2-3 раза.

2. Упражнения в виси- выполнить упражнения:

1) 1- вис стоя (держат 3 сек.);

2- вис присев;

3- вис стоя согнув руки (3 сек.);

4- вис стоя согнувшись (5 сек.);

5- вис стоя прогнувшись (5 сек.);

6- вис стоя (рис. 1).

Серию повторить 2—3 раза.

2) 1- вис лежа согнувшись (держат 3 сек.);

2- вис стоя прогнувшись (переход

из вися лежа согнувшись в вис лежа прогнувшись повторить 3 раза, при последнем выполнении вися прогнувшись сохранить позу 3 сек.);

3- вис лежа согнувшись (3 сек.);

4- поворот кругом в вис лежа ноги назад (3 сек.);

5- поворот кругом в вис лежа согнувшись

Серию повторить 2—3 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №31**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику. Выполнить:  
- кувырки вперед из группировки присед,  
- кувырки назад из группировки присед,  
- перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратить внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.  
2. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №32**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в виси.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

2. Упражнения в виси- выполнить упражнения:

1) 1- вис стоя (держать 3 сек.);

2- вис присев;

3- вис стоя согнув руки (3 сек.);

4- вис стоя согнувшись (5 сек.);

5- вис стоя прогнувшись (5 сек.);

6- вис стоя (рис. 1).

Серию повторить 2—3 раза.

2) 1- вис лежа согнувшись (держать 3 сек.);

2- вис стоя прогнувшись (переход из вися лежа согнувшись в вис лежа прогнувшись повторить 3 раза, при последнем выполнении вися прогнувшись сохранить позу 3 сек.);

3- вис лежа согнувшись (3 сек.);

4- поворот кругом в вис лежа ноги назад (3 сек.);

5- поворот кругом в вис лежа согнувшись

Серию повторить 2—3 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## **Урок №33**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники лазания по канату в два приема – повторить технику:

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Выполнить лазание 2-3 раза.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение:

1) Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №34**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.

Упражнения в равновесии (на бревне).

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (*Смотр. приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику. Выполнить:

- кувырки вперед из группировки присед,

- кувырки назад из группировки присед,

- перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратить внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.

2. Упражнения в равновесии (на бревне) – выполнить следующие упражнения:

1. Ходьба вперед и назад.

2. Ходьба с различными движениями рук.

3. Ходьба с перешагиванием; Через мяч или веревочку

4. Ходьба с подлезанием под веревочку.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## Урок №35

3 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (Смотр. приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.  
2. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №36

3 класс

Тема: Гимнастика.

Задачи: Совершенствование техники лазания по канату. Упражнения в равновесии (на бревне).

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты на месте – «кругом!», «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Выполнить общеразвивающие упражнения (Смотр. приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники лазания по канату в два приема – закрепить технику:

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибаемая нога вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибаемая нога (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибаемая нога (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Выполнить лазание 2-3 раза.

2. Упражнения в равновесии (на бревне) – выполнить следующие упражнения:

1. Ходьба вперед и назад.

2. Ходьба с различными движениями рук.

3. Ходьба с перешагиванием; Через мяч или веревочку

4. Ходьба с подлезанием под веревочку.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №37**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на гимнастической стенке – выполнить следующие упражнения:

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.
2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя поги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.
5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты. Страховать учащихся

2. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнения для мальчиков:

- Подтягивание в висе на перекладине.

Для девочек:

- Подтягивание в висе лежа.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №38**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в равновесии (на бревне).

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки – повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Повторение 2-3 раза. Следить за правильным выполнением упражнения, делать поправки.

2. Упражнения в равновесии (на бревне) – выполнить следующие упражнения:

1. Ходьба вперед и назад.
2. Ходьба с различными движениями рук.
3. Ходьба с перешагиванием; Через мяч или веревочку
4. Ходьба с подлезанием под веревочку.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок №39**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на гимнастической стенке – выполнить следующие упражнения:

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.
2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя поги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.
5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты. Страховать учащихся

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение:

- 1) Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок №40**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения в равновесии (на бревне) – выполнить следующие упражнения:

1. Ходьба вперед и назад.
2. Ходьба с различными движениями рук.
3. Ходьба с перешагиванием; Через мяч или веревочку
4. Ходьба с подлезанием под веревочку.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4X10 м.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №41**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнения для мальчиков:

- Подтягивание в висе на перекладине.

Для девочек:

- Подтягивание в висе лежа.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение:

1) Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты, назначить помощников

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №42**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на гимнастической стенке – выполнить следующие упражнения:

1. И. п. — стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п. — вдох.

2. И. п. — стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя поги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

4. И. п. — стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.

5. И. п. — стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты. Страховать учащихся

2. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки через скакалку. Повторить технику выполнения упражнения. Выполнить прыжки через скакалку по 30 секунд каждый.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №43**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнения для мальчиков:

- Подтягивание в висе на перекладине.

Для девочек:

- Подтягивание в висе лежа.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение:

1) Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты, назначить помощников

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №44**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику. Выполнить:

- кувырки вперед из группировки присед,

- кувырки назад из группировки присед,

- перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратит внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.

2. Совершенствование техники лазания по канату в два приема – закрепить технику:

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибая ноги вперед, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Выполнить лазание 2-3 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №45**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на гимнастической стенке – выполнить следующие упражнения:

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.
2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя поги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.
5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты. Страховать учащихся

2. Развитие силовых качеств – Выполнить упражнения для мальчиков:

- Подтягивание в висе на перекладине.

Для девочек:

- Подтягивание в висе лежа.

Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №46**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* Совершенствование техники лазания по канату в два приема – закрепить технику:

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат сверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащихся. Выполнить лазание 2-3 раза.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4X10 м.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №47**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений – повторить технику. Выполнить:

- кувырки вперед из группировки присед,  
- кувырки назад из группировки присед,  
- перекаты в сторону (влево - вправо) . Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, страховать. Повторение упражнения 2-3 раза. Обратит внимание на группировку - положение тела, в котором согнутые в коленях ноги сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.

2. Совершенствование техники лазания по канату в два приема – закрепить технику:  
Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибая ноги вперед, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Обеспечить технику безопасности: расстелить маты, назначить помощника, страховать учащих. Выполнить лазание 2-3 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №48**

**3 класс**

**Тема:** Гимнастика.

**Задачи:** Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение:

1) Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Обеспечить технику безопасности, расстелить маты, назначить помощников

2. Развитие скоростно-силовых качеств – челночный бег 4X10 м.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

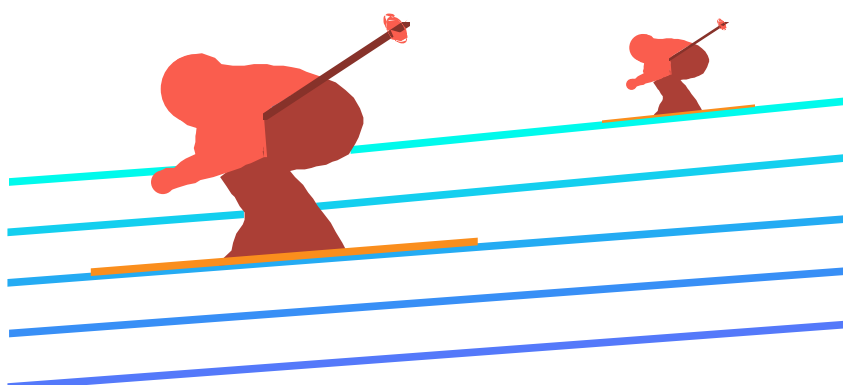


## 3 класс

***III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов***

***Лыжная подготовка - 16 часов***

***Подвижные игры - 14 часов***





# *Лыжная подготовка*

## **Урок №49**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Провести беседу о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Правила поведения на лыжной трассе. Правила переноса лыжного инвентаря. Поведение лыжника на трассе.

2. Совершенствование техники скользящего шага (без палок) - Повторить технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (250—400 метров) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

3. Совершенствование техники поворотов переступанием.

Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж совершается следующим образом: приподнимаются и отводятся в сторону пятки лыж, носки прижимаются к снегу. Если поворот выполняется с палками, их переставляют вместе с соответствующей лыжей.

Поворот махом позволяет сделать поворот на 180°. Для поворота махом надо поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставить левую палку назад за пятку правой лыжи, повернув ногу с лыжей носком налево-назад и опустить лыжу на снег. Переноса вес тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить на снег рядом с левой ногой. Поворот может выполняться и через правое плечо. Выполнить повороты на месте 3-4 раза

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок №50**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники скользящего шага (без палок) - Повторить технику скользящего шага. После показа и объяснения построить детей в шеренгу и дать задание пройти до условленного места (250—400 метров) следует обращать внимание на правильную посадку лыжника.

2. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками) на средние дистанции – повторить технику старта, хода по дистанции, провести скольжение на дистанции 300 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок №51**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).  
Совершенствование техники поворотов переступанием.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками) на средние дистанции – повторить технику старта, хода по дистанции, провести скольжение на дистанции 300 метров.

2. Совершенствование техники поворотов переступанием.

Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж совершается следующим образом: приподнимаются и отводятся в сторону пятки лыж, носки прижимаются к снегу. Если поворот выполняется с палками, их переставляют вместе с соответствующей лыжей.

Поворот махом позволяет сделать поворот на 180°. Для поворота махом надо поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставить левую палку назад за пятку правой лыжи, повернув ногу с лыжей носком налево-назад и опустить лыжу на снег. Переноса вес тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить на снег рядом с левой ногой. Поворот может выполняться и через правое плечо. Выполнить повороты на месте 3-4 раза

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №52**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага – объяснить технику перехода с хода на ход. Передвижение по кругу ступающим шагом с последующим переходом на скользящий и обратно. Передвижение 400-500 метров. Следить за техникой перехода со ступающего хода, на скользящий и обратно.

2. Провести лыжную эстафету - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №53

3 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага - повторить технику перехода с хода на ход. Передвижение по кругу ступающим шагом с последующим переходом на скользящий и обратно. Передвижение 400-500 метров. Следить за техникой перехода со ступающего хода, на скользящий и обратно.*

*2. Совершенствование техники поворотов переступанием.*

Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж совершается следующим образом: приподнимаются и отводятся в сторону пятки лыж, носки прижимаются к снегу. Если поворот выполняется с палками, их переставляют вместе с соответствующей лыжей. Поворот махом позволяет сделать поворот на 180°. Для поворота махом надо поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставить левую палку назад за пятку правой лыжи, повернув ногу с лыжей носком налево-назад и опустить лыжу на снег. Переноса вес тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить на снег рядом с левой ногой. Поворот может выполняться и через правое плечо. Выполнить повороты на месте 3-4 раза

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## Урок №54

3 класс

Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Обучение технике подъема скользящим шагом - подъем скользящим шагом имеет примерно равные по времени фазы скольжения и стояния лыжи. Скольжение с доталкиванием палкой («скользящий полет»).*

**Фаза I** - Начинается в момент отрыва лыжи толчковой ноги от снега. Лыжник значительно выдвигает вперед стопу опорной ноги («выхлест голени») и продолжает отталкивание палкой, не давая телу отставать от опоры.

**Фаза II** — скольжение с полселанием. Начинается полселанием на опорной ноге заканчивается в момент остановки скользящей лыжи. В начале фазы III лыжник начинает отталкивание разноименной палкой. Допустимы разрывы во времени между опорой на палки и совпадением опоры на них не более 0.03 сек.

**Фаза III** – полселание до выпала при стоянии лыжи. Неизбежна при всех способах подъемов, так как из-за укороченного скольжения невозможно успеть начать выпал к моменту остановки лыжи.

**Фаза IV** — отталкивание с выпрямлением ноги. Выполняется как в попеременном двухшажном ходе. Выполнить подъемы.

2. Совершенствование техники спусков в высокой стойке – повторить технику: ноги слегка согнуты в коленях. лыжи поставлены почти вплотную одна к другой. туловище немного наклонено вперед. полусогнутые в локтях ручки опущены. палки держатся кольцами назад; во избежание травм старайтесь никогда не выносить их вперед. Выполнить спуск по ровному некрутому (до 10-15°) склону средней длины. Повторение 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## Урок №55

3 класс

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники подъема скользящим шагом - подъем скользящим шагом имеет примерно равные по времени фазы скольжения и стояния лыжи. Скольжение с доталкиванием палкой («скользящий полет»).

**Фаза I** - Начинается в момент отрыва лыжи толчковой ноги от снега. Лыжник значительно выдвигает вперед стопу опорной ноги («выхлест голени») и продолжает отталкивание палкой, не давая телу отставать от опоры.

**Фаза II** — скольжение с подседанием. Начинается подседанием на опорной ноге и заканчивается в момент остановки скользящей лыжи. В начале фазы III лыжник начинает отталкивание разноименной палкой. Допустимы разрывы во времени между опорой палки и совпадением опоры на них не более 0,03 сек.

**Фаза III** – подседание до выпала при стоянии лыжи. Неизбежна при всех способах подъема, так как из-за укороченного скольжения невозможно успеть начать выпал к моменту остановки лыжи.

**Фаза IV** — отталкивание с выпрямлением ноги. Выполняется как в попеременном двухшажном ходе.

Выполнить подъемы.

2. Совершенствование техники спусков в низкой стойке - низкая стойка, почти упор присев, ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед - вниз, подбородок чуть приподнят, взгляд устремлен вперед. Выпрямиться, сделать 2 - 3 шага по лыжне вниз, принять низкую стойку и перейти в свободный спуск. Во время спуска в положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи. Выполнить спуски с небольшой горки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №56

3 класс

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники спусков в низкой стойке - низкая стойка, почти упор присев, ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки вытянуты вперед как можно дальше, голова опущена вперед - вниз, подбородок чуть приподнят, взгляд устремлен вперед. Выпрямиться, сделать 2 - 3 шага по лыжне вниз, принять низкую стойку и перейти в свободный спуск. Во время спуска в положении низкой стойки мышцы расслабить. Тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи. Выполнить спуски с небольшой горки.

2. Обучение технике подъема «лесенкой» - Объяснить технику подъема. После демонстрации техники его выполнения, ученика следует потренировать в склоне, а затем и на крутых склонах с опорой на палки. Если ставить лыжи поперечно на ребра и хорошо работать палками, то Вам будет легко преодолеть склон до 40 градусов. Движение по склону с движением вперед и назад позволит полностью исправить свои ошибки, такие, как недостаточная кантовка и негоризонтальное расположение лыж. Выполнить подъемы 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №57**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники спусков в высокой стойке – повторить технику:

ноги слегка согнуты в коленях. лыжи поставлены почти вплотную одна к другой. туловище немного наклонено вперед. полусогнутые в локтях руки опущены. палки держатся кольцами назад; во избежание травм старайтесь никогда не выносить их вперед. Выполнить спуск по ровному некрутому (до 10-15°) склону средней длины. Повторение 5-6 раз.

2. Совершенствование техники подъема «лесенкой» - повторить технику подъема. После демонстрации техники его выполнения. ученика следует потренироваться в склоне, а затем и на крутых склонах с опорой на палки. Если ставить лыжи поперечно на ребра и хорошо работать палками, то Вам будет легко преодолеть склон до 40 градусов. Движение по склону с движением вперед и назад позволит полностью исправить свои ошибки, такие, как недостаточная кантовка и негоризонтальное расположение лыж. Выполнить подъемы 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №58**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок).

Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок) – повторить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижения в двушажном ходе (без палок) 200-300 метров.

2. Провести лыжную эстафету - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №59**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники попеременно двушажного хода.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок) – закрепить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижения в двушажном ходе (без палок) 200-300 метров.

2. Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками) – повторить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижение в данном виде хода 500 метров в медленном темпе.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок №60**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками) – повторить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижение в данном виде хода 500 метров в медленном темпе.

2. Развитие выносливости - прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – 1,5 километра.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока*



## **Урок №61**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.

Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага - повторить технику перехода с хода на ход. Передвижение по кругу ступающим шагом с последующим переходом на скользящий и обратно. Передвижение 400-500 метров. Следить за техникой перехода со ступающего хода, на скользящий и обратно.

2. Провести лыжную эстафету - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №62**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками) – повторить технику:

Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется. Выполнить передвижение в данном виде хода 500 метров в медленном темпе.

2. Развитие выносливости - прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – 1,5 километра.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №63**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.

Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага - повторить технику перехода с хода на ход. Передвижение по кругу ступающим шагом с последующим переходом на скользящий и обратно. Передвижение 400-500 метров. Следить за техникой перехода со ступающего хода, на скользящий и обратно.

2. Провести лыжную эстафету - класс делится на две, три команды.

Каждая выстраивается перед линией старта. Лыжня для эстафеты проложена заранее и составляет длину до 50 – 60 м;

Стартующему необходимо пройти дистанцию любым способом передвижения на лыжах до флажка, обойти его кругом и вернуться по параллельной лыжне, передав эстафету касанием руки (не снимая палок) любой части тела впереди стоящего.

Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше и без ошибок.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №64**

**3 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Учет прохождения дистанции 1500 метров.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Учет прохождения дистанции 1500 метров - прохождение дистанции в максимально возможном темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах, девочкам и мальчикам – 1,5 километра, с учетом времени.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## Подвижные игры

### Урок №65

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Напомнить о технике безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.

2. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча на месте,
- Ведение мяча в движении. Следить за правильным выполнением.

3. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- передачу и ловлю мяча на месте;
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки

4. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### Урок №66

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча на месте,
- Ведение мяча в движении,
- Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением

2. Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. **Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №67**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:  
- Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением  
2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:  
- передачу и ловлю мяча на месте;  
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Закрепить технику передачи и ловли мяча.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №68**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:  
- Ведение мяча на месте,  
- Ведение мяча в движении. Следить за правильным выполнением.  
2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:  
- передачу и ловлю мяча на месте;  
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.  
Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.  
3. Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. **Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок №69**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить: - Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением  
2. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – наглядно продемонстрировать технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №70**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – повторить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2 Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча – закрепить технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести игру «Охотники и утки» - Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. Содержание игры. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №71**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – закрепить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча – повторить технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №72**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:  
- передачу и ловлю мяча на месте;  
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Закрепить технику передачи и ловли мяча. Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.  
2. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:  
- Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Следить за правильным выполнением  
3. Провести игру «Охотники и утки» - Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. Содержание игры. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## Урок №73

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – повторить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча – закрепить технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №74

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:  
- Ведение мяча на месте,  
- Ведение мяча в движении. Следить за правильным выполнением.  
2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:  
- передачу и ловлю мяча на месте;  
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча. Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.  
3. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №75

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- передачу и ловлю мяча на месте;

- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Закрепить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.

3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №76

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве.

Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

2. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 77**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча на месте,
- Ведение мяча в движении. Следить за правильным выполнением.

2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- передачу и ловлю мяча на месте;
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки

3. Провести игру «попади в мяч» - Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 78**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- передачу и ловлю мяча на месте;
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Закрепить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.

2. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Следить за правильным выполнением

3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), обегая их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

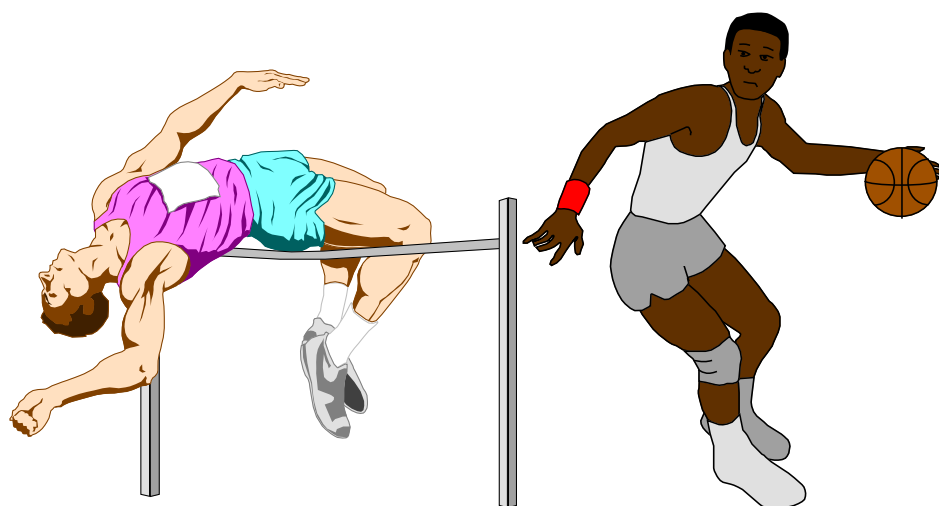


## **3 класс**

***IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа***

***Подвижные игры - 9 часов***

***Лёгкая атлетика - 15 часов***



## Подвижные игры

### Урок №79

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Напомнить о технике безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале.

2. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча на месте,
- Ведение мяча в движении. Следить за правильным выполнением.

3. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:

- передачу и ловлю мяча на месте;
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.

Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки

4. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекаты мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### Урок №80

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:

- Ведение мяча на месте,
- Ведение мяча в движении,
- Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением

2. Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

**Содержание игры. Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. **Правила игры:** 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №81

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:  
- Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением  
2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:  
- передачу и ловлю мяча на месте;  
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Закрепить технику передачи и ловли мяча.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №82

3 класс

Тема: Подвижные игры.

Задачи: Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:  
- Ведение мяча на месте,  
- Ведение мяча в движении. Следить за правильным выполнением.  
2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:  
- передачу и ловлю мяча на месте;  
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Повторить технику передачи и ловли мяча.  
Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.  
3. Провести игру «передача мячей в колоннах» - Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. Содержание игры. **Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. **Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок №83**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить: - Ведение мяча с изменением направления. Следить за правильным выполнением  
2. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – наглядно продемонстрировать технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №84**

**3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – повторить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2 Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча – закрепить технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести игру «Охотники и утки» - Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. Содержание игры. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №85

3 класс

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу – закрепить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча – повторить технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекачивания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## Урок №86

3 класс

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча – выполнить:  
- передачу и ловлю мяча на месте;  
- передачу и ловлю мяча в движении, упражнения выполняются в парах на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Закрепить технику передачи и ловли мяча. Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки.  
2. Совершенствование техники ведения мяча – выполнить:  
- Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Следить за правильным выполнением  
3. Провести игру «Охотники и утки» - Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. Содержание игры. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №87**

### **3 класс**

**Тема:** Подвижные игры.

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смолр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу –повторить технику броска. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах. Упражнение выполняется поточно.  
2. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча –закрепить технику выполнения бросков. Выполнить броски волейбольным мячом. Учащиеся располагаются в 4-х колоннах с мячами на линии штрафного броска.  
3. Провести «Эстафету». Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от неё - линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя "Приготовиться, внимание, марш!" (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта, и передают эстафету следующему. Команда, которая первая закончит упражнение, приносит своей команде очко. Учащиеся выполняют следующие задания: Бег, бег с мячами, перекатывания мяча, прыжки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## *Лёгкая атлетика*

### **Урок №88**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* . 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 30 метров с высокого старта.

Бег по дистанции, финишное ускорение.

Следить за правильной работой рук. Руки движутся параллельно туловищу, с высокой амплитудой движения.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Повторение 1-2 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок №89**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники бега на 30 метров, объяснить положение бегуна:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вперед;

- б) по команде «внимание», чуть наклониться вперёд,

- в) по команде «марш!», резко оттолкнуться.

Повторить 2-3 раз на расстояние до 30 метров.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урок



## **Урок №90**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бега на 60 метров – повторить технику бега по дистанции:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вперед;
- б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперед,
- в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперед, сразу не выпрямляться. Повторить 2-3 раза.

2. Совершенствование техники метания мяча на дальность, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперед, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперед бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идет движение правого плеча вперед, затем локоть вперед, и финальное усилие – хлесткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №91**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Обучение технике бега на 60 метров – повторить технику бега по дистанции:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вперед;
- б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперед,
- в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперед, сразу не выпрямляться. Повторение 2-3 раза.

2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Выполнить по 3-4 прыжка с места способом «Согнув ноги». Следить за правильностью выполнения техники прыжка, делать поправки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №92**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания мяча на дальность, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Повторение 1-2 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №93**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Следить за правильным выполнением упражнения.

2. Развитие выносливости - провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №94**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину. Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд.

Выполнить 3 попытки на результат.

2. Совершенствование техники метания мяча на дальность, закрепить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;

- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;

- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения

Выполнить 3 попытки с высокой интенсивностью

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №95**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2 раз,

- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 3 раз,

- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Повторение 1-2 раза.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №96**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания мяча, напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Следить за правильным выполнением упражнения.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №97**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 3 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие выносливости - провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №98**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнение поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Повторение 1-2 раза.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – выполнить упражнения:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Следить за правильным выполнением упражнения.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №99**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега - прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 3 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Провести игру «день и ночь»

*Организация.* На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

*Проведение.* Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Примечание.* Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока

## **Урок №100**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие выносливости - провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. Провести игру «лень и ночь»

*Организация.* На сепелине плошпалки чертят линию, на которой спиной левт к левту выстраиваются команлы. Олна команла называется «Лень», левтая – «Ночь». С обеих стопон от спелней линии на расстоянии 20 м олна от левтой размечают по олной линии.

*Проведение.* Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз полрял спокойным голосом называет команлы: «Лень», «Ночь», «Лень», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет олну из команл. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки левтой команлы логоняют их. Логонять можно только до финишной линии и только олного игрока. Если игрок наступающей логонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команле 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команла, набравшая больше очков.

*Примечание.* Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команлу он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №101**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега. Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 2-3 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 2-3 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 2-3 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

2. Провести игру «лень и ночь»

*Организация.* На сепелине плошпалки чертят линию, на которой спиной левт к левту выстраиваются команлы. Олна команла называется «Лень», левтая – «Ночь». С обеих стопон от спелней линии на расстоянии 20 м олна от левтой размечают по олной линии.

*Проведение.* Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз полрял спокойным голосом называет команлы: «Лень», «Ночь», «Лень», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет олну из команл. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки левтой команлы логоняют их. Логонять можно только до финишной линии и только олного игрока. Если игрок наступающей логонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команле 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команла, набравшая больше очков.

*Примечание.* Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команлу он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок №102**

**3 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Учет бега на выносливость.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.  
(Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.



## Приложение № 1

### Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на месте

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.



## Приложение № 2

### Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в парах с помощью и сопротивлением партнёра

**1.** – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

**2.** – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

**3.** – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

**4.** – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

**5.** – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

**6.** – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

**7.** – Приседания (15-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.

Примерный комплекс  
общеразвивающих упражнений  
с гимнастической палкой

**1.** – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

**2.** – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

**3.** – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

**4.** – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

**5.** – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

**6.** – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

**7.** – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

## Приложение № 4

### Примерный комплекс Общеразвивающих упражнений в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.

