**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 Класс**

**физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Всего** | **Контр. работы** | **Практич.**  **работы** | **Дата изучения** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть – 16 часов (1 чирек – 16 сәгать)** | | | | | | |
| 1. | Физическая культура у древних народов.  Борынгы халыкларда физик культура. | 1 |  |  | 1 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 2. | История появления современного спорта.  Заманча спортның барлыкка килү тарихы. | 1 |  |  | 1 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 3. | Виды физических упражнений.  Физик күнегүләрнең төрләре. | 1 |  |  | 2 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 4. | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Физкультура дәресләрендә пульсны үлчәү. | 1 |  |  | 2 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 5. | Дозировка физических нагрузок.  Физик күнегүләрнең күләме. | 1 |  |  | 3 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 6. | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Физик сыйфатларны исәпкә алып, дәреснең индивидуаль графигын төзү. | 1 |  |  | 3 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 7. | Закаливание организма под душем. Душ астында организмны чыныктыру. | 1 |  |  | 4 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 8. | Дыхательная и зрительная гимнастика. Сулыш алу һәм күрү гимнастикасы. | 1 |  |  | 4 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 9. | Строевые команды и упражнения. Строй командалары һәм күнегүләре. | 1 |  |  | 5 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 10. | Лазанье по канату. Канат буенча үрмәләү. | 1 |  |  | 5 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 11. | Передвижения по гимнастической скамейке.  Гимнастик урындык буенча үрмәләү. | 1 |  |  | 6 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 12. | Передвижения по гимнастической стенке.  Гимнастик стена буенча үрмәләү. | 1 |  |  | 6 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 13. | Прыжки через скакалку.  Скакалка аркылы сикерү. | 1 |  |  | 7 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 14. | Ритмическая гимнастика.  Ритмик гимнастика. | 1 |  |  | 7 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 15. | Танцевальные упражнения из танца галоп.  Галоп бию күнегүләре. | 1 |  |  | 8 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 16. | Танцевальные упражнения из танца полька. Полька бию күнегүләре. | 1 |  |  | 8 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| **2 четверть – 16 часов ( 2 нче чирек - 16 сәгать)** | | | | | | |
| 17. | Прыжок в длину с разбега.  Йөгереп килеп сикерү. | 1 |  |  | 9 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 18. | Броски набивного мяча.  Туп йөртү күнегүләре. | 1 |  |  | 9 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 19. | Челночный бег. Чалыштырып йөгерү. | 1 |  |  | 10 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 20. | Бег с ускорением на короткую дистанцию.  Кыска аралыкта тизлекне арттырып йөгерү. | 1 |  |  | 10 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 21. | Беговые упражнения с координационной сложностью. Йөгерү күнегүләре. | 1 |  |  | 11 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 22. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Чаңгыда йөрү күнегүләре. | 1 |  |  | 11 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 23. | Повороты на лыжах способом переступания на месте. Чаңгыда борылу күнекмәләре. | 1 |  |  | 12 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 24. | Повороты на лыжах способом переступания в движении.  Чаңгыда борылу күнекмәләре | 1 |  |  | 12 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 25. | Повороты на лыжах способом переступания. Чаңгыда борылу, ян белән йөрү күнекмәләре | 1 |  |  | 13 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 26. | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Чаңгыда тауга менү, таудан төшү күнекмәләре. | 1 |  |  | 13 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 27. | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Чаңгыда тауга менү, таудан төшү күнекмәләре. | 1 |  |  | 14 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 28. | Правила поведения в бассейне. Бассейнда үз-үзеңне тоту кагыйдәләре. | 1 |  |  | 14 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 29. | Разучивание специальных плавательных упражнений.  Төрле типтагы йөзү күнегүләрен өйрәнү. | 1 |  |  | 15 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 30. | Упражнения ознакомительного плавания.  Йөзү күнегүләре.Танышу. | 1 |  |  | 15 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 31. | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.  Гади йөзү күнегүләре. Су төбендә басып йөрү. | 1 |  |  | 16 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 32. | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание.  Суга керү һәм судан чыгу күнегүләре. | 1 |  |  | 16 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| **3 четверть - 20 часов (3 нче чирек - 20 сәгать)** | | | | | | |
| 33. | Упражнения в плавании кролем на груди.  Күкрәк белән йөзү күнегүләре. | 1 |  |  | 17 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 34. | Упражнения в плавании брассом. Брасс йөзү күнегүләре. | 1 |  |  | 17 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 35. | Упражнения в плавании брассом. Брасс йөзү күнегүләре. | 1 |  |  | 18 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 36. | Упражнения в плавании дельфином.  Дельфин йөзү күнегүләре | 1 |  |  | 18 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 37. | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.  Хәрәкәтле спорт уеннары: парашютистлар, укчылар. | 1 |  |  | 19 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 38. | Спортивная игра баскетбол. Баскетбол спорт уены. | 1 |  |  | 19 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 39. | Спортивная игра баскетбол. Баскетбол спорт уены. | 1 |  |  | 20 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 40. | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Баскетбол тубын йөртү. Тупны ике куллап бүтәннәргә тапшыру. | 1 |  |  | 20 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 41. | Подвижные игры с приемами баскетбола. Баскетбол алымнары белән хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 21 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 42. | Спортивная игра волейбол.  Волейбол спорт уены. | 1 |  |  | 21 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 43. | Спортивная игра волейбол.  Волейбол спорт уены. | 1 |  |  | 22 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 44. | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Хәрәкәт вакытында һәм тик торганда тупны ике кул белән астан ату күнегүләре | 1 |  |  | 22 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 45. | Спортивная игра футбол. Футбол спорт уены. | 1 |  |  | 23 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 46. | Спортивная игра футбол.Футбол спорт уены. | 1 |  |  | 23 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 47. | Подвижные игры с приемами футбола. Футбол алымнары белән хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 24 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 48. | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. 2-3 нче баскыч спорт нормативларын үтәү кагыйдәләре. | 1 |  |  | 24 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 49. | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Дәрестә куркынычсызлык кагыйдәләре. ГТО аша сәламәтлекне ныгыту һәм саклау. | 1 |  |  | 25 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 50. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. 30 м га йөгерү. Эстафета. | 1 |  |  | 25 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 51. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. 1000 м га йөгерү. | 1 |  |  | 26 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 52. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. 2 км га йөгерү. Күнегүләр. | 1 |  |  | 26 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| **4 четверть – 16 часов ( 4 нче чирек – 16 сәгать )** | | | | | | |
| 53. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. Чаңгыда 11 км га йөгерү. Эстафеты. | 1 |  |  | 27 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 54. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. Турникта күтәрелү-малайлар. | 1 |  |  | 27 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 55. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.  Идәнгә ятып тартылу. Эстафета. | 1 |  |  | 28 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 56. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. Тартылу. Эстафета. | 1 |  |  | 28 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 57. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. Гимнастик урындыкта баскан килеш алга иелү. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 29 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 58. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү.Аяклар белән этелеп урыннан озынлыкка сикерү. | 1 |  |  | 29 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 59. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. Аркада яткан килеш гәүдәне күтәрү . | 1 |  |  | 30 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. Аркада яткан килеш гәүдәне күтәрү. | 1 |  |  | 30 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 61. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры. ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү.Теннис тубын йөртү.Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 31 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 62. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. 150 г авырлыктагы теннис тубын йөртү. | 1 |  |  | 31 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. Чалыштырып йөгерү 3 х 10 м. | 1 |  |  | 32 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 64. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. Чалыштырып йөгерү 3 х 10 м. Эстафета. | 1 |  |  | 32 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 65. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры. ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. 50 м йөзү. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 33 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 66. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.  ГТО нормалары кагыйдәләрен үзләштерү. 50 м йөзү. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 33 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 67. | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.  Бәйге “Ә син ГТО тапшырдыңмы?” Тест. | 1 |  |  | 34 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
| 68. | «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний. Итог. “Ә син ГТО тапшырдыңмы?” Йомгаклау. | 1 |  |  | 34 неделя | <http://resh.edu.ru/> |
|  |  | 68 |  |  |  |  |