Физическая культура

3 класс

4. Базовое содержание учебного предмета для 3 класса

25. Содержание курса включает следующие разделы:

1) тематический план:

таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Базовая | 1. Легкая атлетика | 7 | - | - | 7 | 14 |
| 2. Подвижные игры | 10 | 7 | 8 | 7 | 32 |
| 3. Гимнастика | 4 | 10 | 6 | - | 20 |
| 4. Лыжная подготовка  (в отдельных бесснежных районах уроки лыжной подготовки рекомендуется заменять кроссовой подготовкой) | - | - | 10 | - | 10 |
| 5. Плавание (при отсутствии возможности проводить занятия по плаванию рекомендуется заменять их уроками гимнастики) | - | - | - | 8 | 8 |
| Всего по базовой части | 21 | 17 | 24 | 22 | 84 |
| Вариативная | 1. Обусловленные климатом региона | 6 | 4 | 6 | 2 | 18 |
| 2. Реализуемые по выбору учителя (с использованием национальных видов спорта) |
| Всего часов по вариативной части | 6 | 4 | 6 | 2 | 18 |
| Общее количество часов за учебный год (Σ ) | | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

26. Основы знаний:

1) физическая культура народов Казахстана, связь её содержания с их трудовой деятельностью, двигательный режим и его значение для здоровья, влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку и плоскостопия:

2) спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

27. Двигательные навыки и умения:

1) гимнастика, повторение материала пройденного в предыдущем классе, строевые упражнения, команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй – рассчитайсь!»;

2) построение в две шеренги, передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой»;

3) комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;

4) упражнения для формирования осанки, комплекс упражнений утренней гимнастики; упражнение с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг);

5) акробатические упражнения: перекат назад в группировки с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, опустить прямые ноги за голову, согнув ноги прийти в исходное положение, перекаты в сторону из упора стоя на коленях;

6) упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом о пол и ловлей мяча, ходьба по бревну на высоте до 50 см с перешагиванием через предметы, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами вправо и влево с перешагиванием через предметы высотой до 25см;

7) повороты на бревне направо, налево, простейшие комбинации из пройденных упражнений (ходьба по бревну на носках, повороты);

8) лазание и перелазание - лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа на животе, поочередное преодоление 3-4 препятствий при помощи лазания и перелазания, захваты каната ногами скрестно подъемом, висы на канате с захватом скрестно подъемами ног, лазание по канату произвольным способом (2,5м);

9) висы и упоры на гимнастической стенке, бревне, скамейке;

10) танцевальные упражнения - сочетание ритмических движений руками, туловищем, головой, ногами под музыку;

11) элементы национальных, детских танцев;

12) игры и эстафеты с элементами гимнастики.

28. Легкая атлетика:

1) повторение материала пройденного в предыдущем классе, ходьба с изменением длины и частоты шага, высокий старт, бег в чередовании с ходьбой, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег 30 м., 60м, бег на 1500 м без учета времени;

2) встречные эстафеты - прыжки со скакалкой, с продвижением вперед, многоскоки, прыжки с высоты до 50 см с мягким приземлением, прыжок в длину с места, прыжки в длину и высоту с прямого разбега согнув ноги;

3) метание малого мяча в цель, метание малого мяча на дальность;

4) игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания;

5) подвижные игры с элементами спортивных игр;

6) упражнения с мячами, высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя (одной) руками, то же после дополнительных движений, перебрасывание мяча в парах стоя лицом друг к другу стоя лицом к друг другу (расстояние 2 м), способами снизу, из-за головы, от груди, ведение мяча в ходьбе, беге, передачи мяча ногами в парах на месте и в движении;

7) игры с мячами: «Передал - ушел», «ведение мяча между предметами с обводкой предметов», «гонка мячей в колонне», «Не давай мяча водящему», «перестрелка»;

8) кроссовый бег по слабо пересеченной местности (1,5–2км) с преодолением естественных препятствий.

29. Лыжная подготовка:

1) повторение материала пройденного в предыдущих классах, одноопорное скольжение, спуски в высокой и низкой стойке, передвижение скользящим шагом, передвижение на лыжах до 2 км, игры на лыжах.

30. Плавание:

1) повторение материала пройденного в предыдущем классе, движение ногами способом кроль на груди, держась за бортик бассейна, скольжение с движениями ног, скольжение с движениями рук, старт из воды, прыжок в воду вниз ногами, спад в воду (из положения сидя на бортике, руки вверх, наклон вперед), то же, отталкиваясь от бортика;

2) игры на воде - «Скользи вперед», «Кто быстрее», «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Борьба за мяч», «Салки с мячом».

31. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию

двигательных качеств (3 класс):

таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | мальчики | | | | девочки | | |
| «5» | «4» | | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,1 | 9,8 | | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 11,0 |
| 2. | Бег с высокого старта 30 м (с) | 5,7 | 6,2 | | 7,0 | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| 3. | Бег 1500 м | без учёта времени | | | | | | |
| 4. | Многоскоки 8 прыжков (м) | 12,5 | 9,0 | | 6,0 | 12,1 | 8,8 | 5,0 |
| 5. | Метание мяча в цель с 6м (5 попыток) | 4 | 3 | | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 6. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (к-во раз) | 4 | 2 | | 1 | - | - | - |
| 7. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (к-во раз) | - | - | | - | 13 | 8 | 6 |
| 8. | Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 9. | Бег на лыжах 2 км | без учёта времени | | | | | | |
| 10. | Плавание 15 м | без учёта времени | | | | | | |
| 11. | Кросс 1500 м для бесснежных районов | без учёта времени | | | | | | |

49. Учащиеся 3 класса должны демонстрировать:

таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  качества | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Быстрота | Бег 30 м с низкого старта, с | 7,0 | 7,0 |
| Сила | Прыжок в длину с места, см | 117 | 105 |
| Бросок мяча двумя руками из-за головы | 175 | 150 |
| Выносливость  (выбирается  любое из  упражнений) | Кроссовый бег на 1,5км, мин | б/у вр. | б/у вр |
| Передвижение на лыжах на 2км, мин. | б/у вр. | б/у вр. |
| Бег на 1500 м, мин. | б/у вр. | б/у вр. |
| Координация  движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 2 | 2 |
| Челночный бег 3 по 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

51. Личностные результаты, учащиеся должны проявлять:

1) воспитание патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа Казахстана; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

52. Системно-деятельностные результаты, учащиеся должны проявлять:

1) повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

2) организацию и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;

3) активную творческую деятельность, выбор и формирование здорового образа жизни;

4) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 класс

Всего 102ч (3часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол. часов | Дата | Содержание | Учёт,оценивание | Корректировка | Дом.задание |
| 1 | |  | | --- | | Тема: Правила ТБ на уроках; высокий старт | | 1 |  | |  | | --- | | 1. Познакомить учащихся с правилами ТБ на уроках физической культуры.  2. Познакомить с программным материа­лом, формой одежды для уроков на стадионе и в спортивном зале.  3. Разучить комплекс УГГ.  4. Разучить технику выполнения высокого старта.  5. Провести различные варианты салок, игры с бегом и прыжками | |  |  | |  | | --- | | Техника выпол-нения высокого  старта | |
| 2 | КДП – кистевая динамометрия (правая) | 1 |  | |  | | --- | | 1. Повторить правилами ТБ на уроках ФК.  2. Провести бег в медленном темпе до 1', за­крепить комплекс УГГ.  3. Закрепить технику выполнения высокого старта.  4. Принять КДП – кистевая динамометрия (правая).  5. Провести эстафеты с бегом и прыжками с этапом 30 м. | | |  | | --- | | КДП – кистевая динамо-метрия (правая). | |  | Техника выпол-нения высокого  старта |
| 3 | КДП – бег 30 м. | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 2', СБУ.  2. Принять КДП – бег 30 м с высокого старта.  3. Развивать скоростно-силовые качества в подвижных играх («Волк во рву», бег наперегонки с этапом 60 м). | КДП – бег 30м. |  | Прыжки в длину с места. |
| 4 | Бег 60м, подвижные игры | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 2', СБУ.  2. Совершенствовать технику высокого старта в беге 60 м.  3. Развивать скоростно-силовые качества в подвижных играх («Волк во рву»). |  |  | Прыжки в длину с места. |
| 5 | Техника метания мяча (150 гр) на дальность | 1 |  | 1. Провести бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте.  2. Разучить технику метания мяча на дальность.  3. Провести подвижные игры для развития двигательных качеств. |  |  | Прыжки в длину с места. |
| 6 | КДП – прыжок в длину с места | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте.  2. Принять КДП – прыжок в длину с места.  3. Продолжить разучивать технику метания мяча на дальность с места.  4. Развивать скоростно-силовые качества (различные варианты салок). | КДП – прыжок в длину с места |  | 10–12 подскоков на двух ногах. |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  | 1. Провести равномерный бег до 4', ОРУ в движении.  2. Разучить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  3. Закрепить технику метания мяча на дальность с места.  4. Развивать координацию (подвижная игра «Не давай мяч водящему»). |  |  | 10–12 подскоков на двух ногах |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги | 1 |  | 1. Провести равномерный бег до 4', ОРУ в движении.  2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  3. Закрепить технику метания 8мяча на дальность с места.  49. Развивать координацию (подвижная игра «Не давай мяч водящему»). |  |  | 12–15 подскоков на двух ногах |
| 9 | Кроссовый бег 1500 м. | 1 |  | 1. Выполнить СБУ.  2. Провести учет КН – бег 1500 м без учета времени.  3. Закрепить технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».  4. Развивать координацию (подвижная игра «Не давай мяч водящему»). |  |  | Упр. на силу рук |
| 10 | КДП – челночный бег 3х10 м. | 1 |  | 1.Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.  2. Принять КДП – челночный бег 3х10м.  3. Провести игры с элементами бега, прыжков.  4. Развивать двигательные качества | КДП – челночный бег 3х10м |  | Упр. на силу рук |
| 11 | Правила ТБ, обучение элементам игры в футбол. | 1 |  | 1.Повторить правила ТБ на уроках ФК.  2. Выполнить бег до 3' с 2–3 ускорениями, ОРУ в движении.  3. Познакомить учащихся с основными правилами игры в футбол.  4. Разучить ведение мяча по прямой в футболе.  5. Развивать двигательные качества посредством подвижных игр с элементами футбола |  |  | Упр. на силу рук |
| 12 | КДП – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. | 1 |  | 1. Провести бег до 3' с 2–3 ускорениями, ОРУ в движении.  2. Принять КДП – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.  3. Закрепить элементы игры в футбол посредством подвижных игр. | КДП – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы |  | Основные правила игры в футбол |
| 13 | Элементы игры в футбол | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте.  2. Принять у задолжников КУ по разделу «Легкая атлетика».  3.Провести эстафеты типа «Веселых стартов» с гимнастической скакалкой, мячами. 4. Развивать координацию движений в подвижных играх с элементами футбола |  |  | Основные правила игры в футбол |
| 14 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |  | 1. Повторить правила ТБ на уроках ФК.  2. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.  3. Познакомить учащихся с правилами подвижной игры «Перестрелка».  4. Развивать силовые качества (подтягивание на перекладине).  5. Провести эстафеты с элементами футбола игры. |  |  | Приседания на двух ногах. |
| 15 | Подвижная игра «Перестрелка | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.  2. Продолжить разучивать подвижную игру «Перестрелка».  3. Развивать двигательные качества (подтягивание на перекладине). |  |  | Приседания на двух ногах. |
| 16 | КУ – многоскоки 8 прыжков | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Принять КН – многоскоки 8 прыжков.  3. Закрепить правила подвижной игры «Перестрелка».  4. Развивать двигательные качества | УН – многос-коки 8 прыжков |  | Приседания на двух ногах |
| 17 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Закрепить правила подвижной игры «Перестрелка».  3. Развивать двигательные качества |  |  | Подтяги-вание. |
| 18 | Подвижные игры. | 1 |  | 1. Выполнить равномерный бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Провести подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по шеренгам».  3. Развивать двигательные качества в эстафетах с мячами, гимнастической скакалкой.  4. Воспитывать настойчивость, аккуратность |  |  | Подтяги-вание. |
| 19 | Подвижные игры. | 1 |  | 1. Выполнить равномерный бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Провести подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по шеренгам».  3. Развивать двигательные качества в эстафетах с мячами, гимнастической скакалкой |  |  | Подтяги-вание |
| 20 | КУ – подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ в движении.  2. Принять КН – подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). 3. Познакомить учащихся с техникой ловли и передачи мяча в баскетболе (подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей в шеренгах».)  4. Провести эстафеты с набивными мячами.  5. Развивать координацию движений. | УН – подтягивание |  | Упр. на мышцы брюшного пресса. |
| 21 | Техника ловли и передачи мяча в баскетболе | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ в движении.  2. Закрепить технику ловли и передачи мяча в баскетболе (подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей в шеренгах»).  3. Провести эстафеты с набивными мячами.  4. Развивать координацию движений |  |  | Упр. на мышцы брюшного пресса. |
| 22 | Техника ведения мяча в баскетболе | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', СБУ.  2. Совершенствовать умения и навыки ловли и передачи мяча.  3. Познакомить с техникой ведения мяча по прямой в движении.  4. Развивать двигательные качества в эстафетах с элементами игры в баскетбол |  |  | Упр. на мышцы брюшного пресса. |
| 23 | Оценка умений и навыков в ловле и передаче мяча в баскетболе | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', СБУ.  2. Оценить умения и навыки в ловле и передаче мяча.  3. Провести игры-эстафеты с основными элементами игры в баскетбол.  4. Развивать силу, выносливость | Оценить умения и навыки в ловле и передаче мяча. |  | Упр. на осанку |
| 24 | Висы и упоры на гимнастической стенки | 1 |  | 1. Повторить правила ТБ на уроках гимнастики.  2. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  3. Разучить висы и упоры на гинастической стенке.  4. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.  5. Провести эстафеты с элементами гимнастики. |  |  | Комплекс УГГ |
| 25 | Висы и упоры на гимнастическом бревне | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Познакомить учащихся с висами и упорами на гимнастическом бревне.  3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.  4. Провести эстафеты с элементами гимнастики |  |  | Комплекс УГГ. |
| 26 | Лазанье по наклонной скамейке. | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ в движении.  2. Познакомить учащихся с упорами на гимнастической скамейке.  3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.  4. Оценить умения и навыки при выполнении элементов гимнастики в эстафетах.  5. Развивать двигательные качества. | Оценка умений и навыков при выполнении гимнастических упр. |  | Комплекс УГГ. |
| 27 | Итоги I четверти, подвижные игры. | 1 |  | 1. Провести бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Провести игры по выбору учащихся, различные варианты салок.  3. Подвести итоги I четверти.  4. Развивать двигательные качества |  |  | Индиви-дуаль –  ные задания. |
| 28 | Правила ТБ, подвижные игры | 1 |  | 1. Повторить правила ТБ, провести бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Разучить подвижную игру «Третий лишний».  3. Познакомить с правилами подвижной игры «Охотники и утки».  4. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки через гимнастическую скамейку |  |  | Упражнения на силу рук. |
| 29 | Тема: Правила ТБ, подвижные игры. | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Закрепить подвижные игры «Третий лишний», «Охотники и утки».  3. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки через гимнастическую скамейку). |  |  | Упражнения на силу рук. |
| 30 | Подвижные игры. | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 4', ОРУ на месте без предметов.  2. Провести подвижные игры с мячом «Не давай мяч водящему», «Мяч над головой».  3. Развивать силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). | Оценка двига-тельной активности на уроке. |  | Упражнения на силу рук. |
| 31 | Техника безопастности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения – перекаты. | 1 |  | 1. Провести беседу о правилах ТБ на уроках гимнастики.  2. Выполнить перестроение из одной шеренги в две, бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  3. Повторить выполнение перекатов назад в группировке с последующей опорой руками за головой; перекаты в сторону из упора стоя на коленях |  |  | Выполнить стойку на лопатках. |
| 32 | Оценка умений и навыков стойки на лопатках. | 1 |  | 1. Провести бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Повторить перестроение из одной шеренги в две на месте.  3. Повторить выполнение перекатов назад в группировке с последующей опорой руками за головой; перекаты в сторону из упора стоя на коленях.  4. Оценить умения и навыки выполнения стойки на лопатках.  5. Развивать силу, гибкость | Оценка умений и навыков выполнения стойки на лопатках |  | Повторить группировку. |
| 33 | Кувырок вперед. | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте с предметами.  2. Повторить выполнение перекатов.  3. Разучить технику кувырка вперед в группировке в упор присев.  4. Повторить упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и ловлей мяча; ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча).  5. Развивать силовые качества |  |  | Повторить группировку |
| 34 | Техника кувырка вперед | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте с предметами.  2. Разучить технику кувырка вперед в группировке в упор присев.  3. Повторить упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и ловлей мяча; ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча).  4. Развивать силовые качества. |  |  | Повторить группировку |
| 35 | Упражнения на равновесии | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Совершенствовать технику кувырка вперед в группировке в упор присев. 3. Разучить упражнения в равновесии (ходьба приставными шагами вправо и влево с перешагиванием через предметы высотой до 25 см; ходьба по бревну на высоте до 50см с перешагиванием через предметы; повороты на бревне направо, налево).  4. Развивать гибкость, координацию |  |  | Упражнения на равновесие |
| 36 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Оценить технику кувырка вперед в группировке в упор присев.  3. Повторить упражнения в равновесии (ходьба приставными шагами вправо и влево с перешагиванием через предметы высотой до 25 см; ходьба по бревну на высоте до 50см с перешагиванием через предметы; повороты на бревне направо, налево).  4. Познакомить с простейшей комбинацией в равновесии.  5. Развивать гибкость, координацию. | Оценка техники выполнения кувырка вперед. |  | Упражнения на равновесие |
| 37 | Техника лазанья по канату | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3, ОРУ на месте с предметами.  2. Познакомить учащихся с захватом каната ногами скрестно подъемом, висом на канате с захватом ног.  3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.  4. Закрепить простейшую комбинацию в равновесии.  5. Развивать двигательные качества. |  |  | Упражнения на равновесие |
| 38 | Оценка умений и навыков выполнения комбинации в равновесии | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3 , ОРУ на месте с предметами.  2. Закрепить технику захвата каната ногами скрестно, подъемом, вис на канате с захватом ног.  3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе | Оценка умений и навыков выполнения комбинации  в равновесии. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 39 | Танцевальные упражнения | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Познакомить учащихся с танцевальными упражнениями.  3. Совершенствовать захват каната ногами скрестно, подъемом, вис на канате с захватом ног.  4. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.  5. Развивать двигательные качества. |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 40 | Танцевальные упражнения | 1 |  | 1.Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Закрепить танцевальные упражнения.  3. Оценить умения и навыки захвата каната ногами скрестно подъемом.  4. Развивать двигательные качества. | Оценка умений и навыков захвата каната ногами скрестно подъемом. |  | Упражнения на гибкость позвоночного столба |
| 41 | Подвижные игры. | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Повторить подвижные игры «Третий лишний», «Охотники и утки».  3. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки через гимнастическую скамейку |  |  | Упражнения на гибкость позвоночного столба. |
| 42 | Подвижные игры | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Закрепить подвижные игры «Третий лишний», «Охотники и утки».  3. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки через гимнастическую скамейку). |  |  | Упражне ния на гибкость позвоночного столба. |
| 43 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 4', ОРУ на месте без предметов.  2. Провести подвижные игры с мячом «Не давай мяч водящему», «Мяч над головой |  |  | Приседания на двух ногах |
| 44 | Подвижные игры. | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 4', ОРУ на месте без предметов.  2. Провести подвижные игры с мячом «Не давай мяч водящему», «Мяч над головой».  3. Развивать быстроту реакции (подвижная игра «День и ночь»). | Оценка двигательной активности на уроке. |  | Приседания на двух ногах |
| 45 | Обучение национальным играм | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 4', ОРУ на месте с предметами.  2. Провести национальные игры «Сакина салу», «Такия тастамак», «Каскыр мен ешкілер».  3. Развивать чувство равновесия |  |  | Найти национальные игры. |
| 46 | Обучение национальным играм | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 4', ОРУ на месте с предметами.  2. Провести национальные игры «Сакина салу», «Такия тастамак», «Каскыр мен ешкілер».  3. Развивать чувство равновесия. |  |  | Найти национальные игры. |
| 47 | Национальные игры | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Познакомить с национальными играми «Белбеу сокпай», «Допты тап», «Кындык - сандык».  3. Развивать гибкость | Оценка двигательной активности на уроке |  | Найти национальные игры. |
| 48 | Тема: Итоги II четверти, национальные игры. | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Провести национальные игры «Белбеу сокпай», «Допты тап», «Кындык - сандык».  3. Развивать силовые качества.  4. Подвести итоги II четверти. |  |  | Индивидуальные задания. |
| 49 | Гимнастические упражнения. | 1 |  | 1. Повторить правила ТБ на уроках гимнастики.  2. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте без предметов.  3. Познакомить учащихся с различными видами висов на гимнастической стенке, бревне и упоров на гимнастической скамейке.  4. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе |  |  | Приседания на двух ногах |
| 50 | |  | | --- | | Гимнастические упражнения | | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте с предметами.  2. Закрепить различные виды висов и упоров.  3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.  4. Оценить двигательную активность учащихся на уроке | Оценка двигательной активности на уроке |  | Приседания на двух ногах |
| 51 | Техника лазанья по канату |  |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Разучить лазанье по канату произвольным способом.  3. Совершенствовать умения и навыки выполнения упр. в висе на гимнастическом бревне (сгибание и разгибание рук).  4. Развивать силу |  | Упр. на гибкость |  |
| 52 | Техника лазанья по канату | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте без предметов. 2. Закрепить лазанье по канату произвольным способом.  3. Оценить умения и навыки выполнения упр. в висе на гимнастическом бревне (сгибание и разгибание рук).  4. Развивать силу | Оценка умений и навыковВыполнения упр. в висе |  | Упр. на гибкость |
| 53 | Техника лазанья по канату | 1 |  | 1. Провести беседу о физической культуре Казахстана. Связь ее содержания с трудовой деятельностью.  2. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте с предметами.  3. Совершенствовать технику лазанья по канату.  4. Познакомить с сочетанием ритмичных движений руками, туловищем, головой, ногами под музыку.  5. Провести игры - эстафеты с гимнастическими скакалками |  | Упр. на координацию. |  |
| 54 | Оценка техники лазанья по канату | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Проверить на оценку умения и навыки лазанья по канату.  3. Повторить сочетание ритмических движений руками, туловищем, головой, ногами под музыку.  4. Провести игру - эстафету в виде преодоления гимнастической полосы препятствий | Оценка умений и навыков лазанья по канату | Упр. на координацию, подготовить спорт, форму для занятий на улице. |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом. | 1 |  | 1. Познакомить учащихся с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки.  2. Выполнить ОРУ в движении.  3. Познакомить учащихся  с одноопорным скольжением.  4. Разучить передвижение скользящим шагом (600 м).  5. Развивать двигательные качества |  | Упр. на силу рук. |  |
| 56 | Скользящий шаг | 1 |  | 1. Выполнить ОРУ в движении.  2. Повторить одноопорное скольжение |  | Упр. на силу рук |  |
| 57 | Тема: Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 |  | 1. Выполнить ОРУ на месте.  2. Совершенствовать передвижение скользящим шагом (1000м).  3. Провести эстафеты на лыжах.  4. Развивать выносливость |  | Упр. на мышцы брюшного пресса. |  |
| 58 | КУ – бег на лыжах 1 км. | 1 |  | 1. Выполнить ОРУ на месте.  2. Провести учет УН – бег на лыжах 1 км.  3. Провести подвижные игры без лыж.  4. Развивать выносливость. | УН – бег на лыжах 1км. | Упр. на мышцы брюшного пресса |  |
| 59 | Спуск в высокой и низкой стойке | 1 |  | 1. Выполнить ОРУ в движении.  2. Разучить технику спуска в высокой и низкой стойке.  3. Пройти дистанцию до 1200м в медленном темпе.  4. Провести подвижные игры.  5. Развивать выносливост |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 60 | Тема: Техника спуска в высокой и низкой стойке. | 1 |  | 1. Выполнить ОРУ в движении.  2. Разучить технику спуска в высокой и низкой стойке.  3. Пройти дистанцию до 1500 м в медленном темпе.  4. Провести подвижные игры.  5. Развивать выносливость |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 61 | Тема: Техника спуска в высокой и низкой стойке. | 1 |  | 1. Выполнить ОРУ на месте.  2. Совершенствовать технику спуска в высокой и низкой стойке.  3. Пройти дистанцию до 1800м со средней скоростью.  4. Провести эстафеты (вначале с палками, а потом без них) для развития координации |  | Упр. на осанку. |  |
| 62 | Равномерное передвижение до 2 км. | 1 |  | 1. Выполнить ОРУ на месте.  2. Проверить на оценку умения и навыки выполнения спуска в высокой и низкой стойке.  3. Пройти дистанцию 2 км без учета времени.  4. Провести подвижные игры.  5. Развивать выносливость | Оценка умений и навыков спуска в высокой и низкой стойке. | Упр. на осанку |  |
| 63 | Равномерное передвижение до 1800м | 1 |  | 1. Выполнить СБУ.  2. Пройти дистанцию 1800м в равномерном темпе.  3. Провести подвижные игры на лыжах и без.  4. Развивать выносливость |  | Упражнения на гибкость |  |
| 64 | Подвижные игры | 1 |  | 1. Выполнить СБУ.  2. Пройти дистанцию 1800м в равномерном темпе.  3. Провести подвижные игры на лыжах и без.  4. Оценить двигательную активность учащихся на уроке.  5. Развивать выносливость | Оценка двигательной активности на уроке | Упражнения на гибкость, подгото-вить одежду для занятий в спортзале |  |
| 65 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |  | 1. Повторить правила ТБ.  2. Выполнить бег до 3', ОРУ в движении.  3. Провести эстафеты с бегом и прыжками.  4. Закрепить ловлю и передачу мяча в подвижной игре «Перестрелка».  5. Развивать скоростно-силовые качества |  |  |  |
| 66 | Основные правила игры «Пионербол | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Познакомить учащихся с правилами игры «Пионербол».  3. Развивать быстроту реакции (подвижная игра «Смена мест» |  | Правила игры «Пионербол». |  |
| 67 | Игра «Пионербол | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', СБУ. 2. Закрепить технику подачи мяча в игре «Пионербол».  3. Развивать быстроту реакции (подвижная игра «Вызов номеров»). | Оценка  двигательной | Правила игры «Пионербол» |  |
| 68 | Игра «Пионербол | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', СБУ.  2. Совершенствовать технику подачи мяча в игре «Пионербол».  3. Развивать быстроту реакции (подвижная игра «Смена мест |  | Приседания на одной ноге. |  |
| 69 | Оценка умений и навыков выполнения подачи мяча | 1 |  | 1. Провести бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Оценить умения и навыки выполнения подачи мяча в игре «Пионербол».  3. Развивать игровое мышление, координацию в учебной игре «Пионербол».  4. Развивать быстроту реакции (подвижная игра «Вызов номеров | Оценка умений и навыков выполнения подачи мяча | Приседания на одной ноге. |  |
| 70 | Тема: Ловля и передача мяча в игре «Перестрелка». | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.  2. Провести эстафеты с мячами.  3. Совершенствовать ловлю и передачу мяча в игре «Перестрелка».  4. Развивать внимание (подвижная игра «Класс, смирно!» |  | Упражнения для икроножных мышц |  |
| 71 | Тема: Ловля и передача мяча в игре «Перестрелка». | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте с предметами.  2. Провести эстафеты с мячами.  3. Совершенствовать ловлю и передачу мяча в игре «Перестрелка».  4. Развивать внимание (подвижная игра «Запомни движение»). | Оценка двигательной активности на уроке | Упражнения для  икроножных мышц. |  |
| 72 | Подвижные игры. | 1 |  | 1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте с предметами.  2. Провести подвижные игры «Смена мест», «Вызов номеров», «Запомни движение» для развития двигательных качеств |  | Имитация передач мяча |  |
| 73 | Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1.Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.  2. Провести подвижные игры с мячом «Не давай мяч водящему», «Передал – ушел».  3. Развивать силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). |  | Имитация передач мяча. |  |
| 74 | Передача мяча. | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.  2. Провести подвижные игры с мячом «Не давай мяч водящему», «Передал – ушел», «Ведение мяча между предметами с обводкой предметов».  3. Развивать силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). | Оценка двигательной активности на уроке. | Имитация передач мяча |  |
| 75 | Передача мяча. | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.  2. Провести эстафеты с бегом и прыжками («Ведение мяча между предметами с обводкой предметов»).  3. Закрепить ловлю и передачу мяча в подвижной игре «Перестрелка».  4. Развивать силовые качества (прыжки из полного приседа |  | Имитация передач мяча |  |
| 76 | Тема: Национальные игры «Жылжымалы аркан», «Орамал», «Допты тап». | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 4', ОРУ в движении.  2. Провести национальные игры «Жылжымалы аркан», «Орамал», «Допты тап».  3. Развивать двигательные качества. |  | Найти национальные игр |  |
| 77 | Национальные игры | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Познакомить с национальными играми «Жылжымалы аркан», «Орамал», «Допты тап».  3. Развивать гибкость | Оценка двигательной активности на уроке. | Найти национальные игры. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Тема: Итоги III четверти, национальные игры. | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Провести национальные игры «Допты тап».  3. Развивать двигательные качества в эстафетах типа «Веселых стартов».  4. Подвести итоги III четверти. |  | Индивидуальные задания |  |
| 79 | Кувырок вперед | 1 |  |  |  |  |  |
| 80 | Кувырок вперед | 1 |  |  |  |  |  |
| 81 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |  |
| 82 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |  |
| 83 | Тема: Техника метания малого мяча  в цель. | 1 |  | 1. Провести инструктаж по ТБ на уроках.  2. Провести бег в медленном темпе до 3', СБУ.  3. Разучить технику метания мяча в цель с 6 м.  4. Развивать скоростно-силовые качества (подвижная игра «Волк во рву»).  5. Закрепить умения и навыки ловли и передачи мяча в игре «Перестрелка |  | Упражнение на гибкость (наклон из и.п. сидя |  |
| 84 | Тема: КДП – бросок набивного мяча из-за головы | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', СБУ.  2. Принять КДП – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.  3. Закрепить технику метания мяча в цель с 6 м.  4. Развивать двигательные качества (подвижная игра «Не давай мяч водящему | КДП – бросок набивного мяча из-за головы. | Упражнение на гибкость (наклон из и.п. сидя). |  |
| 85 | Тема: Техника метания малого мяча в цель | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Провести эстафеты с бегом и прыжками для развития двигательных качеств.  3. Совершенствовать технику метания мяча в цель с 6 м. |  | Упражнения на мышцы брюшного пресса |  |
| 86 | Тема: КУ – метание мяча в цель. | 1 |  | 1. Выполнить бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.  2. Провести учет УН – метание малого мяча в цель с 6 м.  3. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» (для отработки передач мяча).  4. Развивать двигательные качества | УН – метание малого мяча в цель. | Упражнения на мышцы брюшного пресса. |  |
| 87 | Тема: Техника прыжка в высоту с прямого разбега «согнув ноги». | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 3', СБУ.  2. Разучить технику прыжка в высоту с прямого разбега «согнув ноги».  3. Развивать координацию движений в подвижной игре «Перестрелка» |  | Подтягивани |  |
| 88 | Тема: Техника прыжка в высоту с разбега. | 1 |  | 1. Выполнить бег в медленном темпе до 3', СБУ.  2. Провести эстафеты со скакалкой.  3. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».  4. Развивать скоростно-силовые качества (подвижная игра «Волк во рву»). |  | Подтягивание. |  |
| 89 | Тема: КУ – подтягивание | 1 |  | 1. Выполнить бег в медленном темпе до 3', СБУ.  2. Повторить эстафеты со скакалкой.  3. Провести учет УН – подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).  4. Провести личное первенство по прыжкам в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» | УН – подтягивание. | Подтягивание. |  |
| 90 | Кувырок вперед | 1 |  |  |  |  |  |
| 91 | Ходьба по бревну | 1 |  |  |  |  |  |
| 92 | Тема: Правила ТБ, элементы игры в футбол. | 1 |  | 1.Повторить правила ТБ на уроках ФК.  2. Выполнить бег до 3' с 2–3 ускорениями, СБУ.  3. Познакомить учащихся с основными правилами игры в футбол.  4. Разучить ведение мяча по прямой в футболе.  5. Развивать двигательные качества посредством |  | Основные правила игры в футбол. |  |
| 93 | Тема: КДП – челночный бег 3х10 м | 1 |  | 1. Провести бег до 3' с 2–3 ускорениями, СБУ.  2. Принять КДП – челночный бег 3х10м.  3. Закрепить элементы игры в футбол посредством подвижных игр. | КДП – челночный бег 3х10м. | Основные правила игры в футбол. |  |
| 94 | Тема: Техника высокого старта. | 1 |  | 1. Повторить правила ТБ на уроках легкой атлетики.  2. Выполнить бег 3', ОРУ в движении.  3. Закрепить технику выполнения высокого старта.  4. Провести эстафеты с бегом и прыжками с этапом 30м для развития быстроты |  | Прыжки в длину с места. |  |
| 95 | Тема: КДП – бег 30м. | 1 |  | 1. Провести бег в медленном темпе до 4', СБУ.  2. Провести учет бега на 30м с высокого старта.  3. Разучить технику метания мяча на дальность с места.  4. Развивать скоростно-силовые качества. | КДП – бег 30м. | Прыжки в длину с места. |  |
| 96 | Тема: КДП – прыжок в длину с места | 1 |  | 1. Провести бег в равномерном темпе до 4', СБУ.  2. Провести учет КДП – прыжок в длину с места.  3. Закрепить технику метания мяча на дальность с места.  4. Развивать гибкость | КДП – прыжок в длину с места. | Многоскоки |  |
| 97 | Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги | 1 |  | 1. Выполнить бег в равномерном темпе до 5', ОРУ на месте.  2. Разучить технику прыжка в длину способом «согнув ноги».  3. Закрепить технику метания мяча на дальность с места.  4. Развивать силовые качества. |  | Многоскоки |  |
| 98 | Тема: КУ – многоскоки 8 прыжков. | 1 |  | 1. Выполнить бег до 6', ОРУ на месте.  2. Провести учет КДП – многоскоки 8 прыжков.  3. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  4. Совершенствовать технику метания мяча на дальность с места.  5. Развивать выносливость | УН – многоскоки 8 прыжков. | Упражнения на координацию. |  |
| 99 | Тема: Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | 1 |  | 1. Выполнить равномерный бег до 7', СБУ.  2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».  3. Провести игры с элементами футбола |  | Упражнения на координацию |  |
| 100 | Тема: КН – кросс 1500м | 1 |  | 1. Выполнить СБУ.  2.Развивать выносливость в равномерном беге 1500м.  3. Провести игры с элементами футбола |  | Упражнения на координацию. |  |
| 101 | Игры –эстафеты с элементами гимнастики | 1 |  |  |  |  |  |
| 102 | Игры –эстафеты с элементами гимнастики | 1 |  |  |  |  |  |