

Н.Н. Дорошенко, В.Е. Паршин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

для учителей 3 класса
11-летней общеобразовательной школы

Рекомендовано
Министерством образования и науки
Республики Казахстан

Алматыкітап баспасы
2014

Распределение разделов программы в часах по четвертям учебного года для учащихся 3 класса						
Части программы	Раздел программы	Кол-во часов в год	Кол-во часов по четверти			
			I	II	III	IV
Базовая часть	1. Легкая атлетика	14	7			7
	2. Подвижные игры	32	10	7	8	7
	3. Гимнастика	20	4	10	6	
	4. Лыжная подготовка	10			10	
	5. Плавание	8				8
	Всего по базовой части	84	21	17	24	22
Вариативная часть	1. Обусловленные климатом региона 2. Реализуемые по выбору учителя (с использованием национальных видов спорта)	18	6	4	6	2
	Всего часов по вариативной части	18	6	4	6	2
Общее количество часов за учебный год		102	27	21	30	24

График распределения разделов программы на I четверть																											
Раздел программы	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Базовая часть																											
1. Легкая атлетика																											
2. Подвижные игры																											
3. Гимнастика																											
4. Лыжная подготовка																											
5. Плавание																											
Вариативная часть																											
1. Легкая атлетика																											
2. Спортивные игры																											
3. Национальные игры																											

График распределения разделов программы на III четверть																															
Раздел программы	Номера уроков																														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	
Базовая часть																															
1. Легкая атлетика																															
2. Подвижные игры																															
3. Гимнастика																															
4. Лыжная подготовка																															
5. Плавание																															
Вариативная часть																															
1. Легкая атлетика																															
2. Спортивные игры																															
3. Национальные игры																															

График распределения разделов программы на IV четверть

[illegible]

Примерный план – график распределения учебного материала по урокам I четверти

Учебный материал	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основы знаний	x	x									x																
Правила техники безопасности на уроках																							x				
Влияние ФУ на укрепление здоровья, осанку и плоскостопие																											
Длительный режим и его значение для здоровья																											
Строение упражнения																											
Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!»	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Повороты на месте	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ОРУ																											
Комплекс УТТ	Р	З																									
ОРУ на месте без предметов						x	x							x				x							x		
ОРУ в движении							x	x					x	x						x						x	
СБУ			x	x					x	x					x	x											
Упражнения на осанку	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Легкая атлетика																											
Высокий старт	Р	З	С																								
Бег 60 м			x	x																							
Бег 1500 м без учета времени									x																		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»									Р	З	З																
Метание мяча (150 г) на дальность									Р	Р	З	З															
Равномерный бег	1'	1' 2'	2'	3'	3' 4'	4'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'
Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания	x	x	x	x	x					x																	
Подвижные игры																											
Различные варианты салок	x					x									x									x			
Эстафеты		x													x	x				x							
«Волк во рву»			x																								

[illegible]

Примерный план – график распределения учебного материала по урокам II четверти

Учебный материал	Номера уроков																				
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Основы знаний																					
Правила техники безопасности на уроках	x			x									x								
Влияние ФУ на укрепление здоровья, осанку и плоскостопие																					
Двигательный режим и его значение для здоровья																					
Строевые упражнения																					
Повороты на месте	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Построение в две шеренги				x	x																
Передвижение по диагонали, противходом «змейкой»	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ОРУ																					
ОРУ на месте без предметов			x	x	x			x	x			x	x			x	x				
ОРУ на месте с предметами						x	x			x	x						x	x		x	x
ОРУ в движении	x	x												x	x					x	x
Упражнения на осанку	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения на плоскостопие	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подвижные игры																					
«День и ночь»															x	x					
«Охотники и утки»	x	x												x	x						
«Третий лишний»	x													x	x						
«Не давай мяч водящему»				Оц												x	x				
«Мяч над головой»				x												x	Оц				
«Летает не летает»				x												x	x				
«Море волнуется»	x	x												x	x						
Национальные игры																					
«Сакина салу»																		x	x		
«Такия тастамак»																		x	x		
«Қасқыр мен ешкілер»																		x		Оц	
«Белбеу соқпай»																			x	x	x
«Допты тап»																				x	x
«Қыңдық сандық»																				x	x
Гимнастика																					

Примерный план – график распределения учебного материала по урокам III четверти

Учебный материал	Номера уроков																													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Основы знаний																														
Правила ТБ	x						x											x												
Физическая культура Казахстана. Связь ее с содержанием с их трудовой деятельностью.																														
Строевые упражнения																														
Повороты на месте	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ОРУ																														
ОРУ на месте без предметов	x		x					x		x											x									
ОРУ на месте с предметами		x		x																		x								
ОРУ в движении			x								x							x											x	x
СБУ																														
Упражнения на осанку	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения на плоскостопие	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Гимнастика																														
Висы и упоры																														
Висы на гимнастической стенке	x	x																												
Висы на гимнастическом бревне.	Р	З	С	У																										
Упор на гимнастической скамейке	x	x																												
Лазание и перелезание																														
Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе	x	x																												
Последовательное преодоление 3–4 препятствий при помощи лазанья и перелезания	x	Оц																												
Лазание по канату произвольным способом			Р	З	С	У																								
Танцевальные упражнения																														
Сочетание ритмичных движений руками, туловищем, головой, ногами под музыку																												x	x	

[illegible]

Примерный план – график распределения учебного материала по урокам IV четверти

Учебный материал	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Основы знаний																								
Правила техники безопасности на уроках	x				x							x		x		x							x	
Двигательный режим и его значение для здоровья																								
Правила поведения у водоемов в летний период																								
Строевые упражнения														x										
Повороты на месте, в движении					x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Передвижения по диагонали, противходом «змейкой»					x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
ОРУ																								
ОРУ на месте без предметов	x	x	x	x								x	x							x	x			x
ОРУ в движении																								
СБУ					x	x				x	x				x	x				x			x	x
Упражнения на осанку	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения на плоскостопие	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Плывание																								
Движения ногами способом кроль на груди, держась за борт бассейна	x	x																						
Скольжение с движениями ног	Р	З	С																					
Скольжение с движениями рук	Р	З	С																					
Старт из воды																								
Прыжок в воду вниз ногами																								
Вход в воду (из положения сидя на бортике, руки вверх, наклон вперед)					x	x																		
Плывание 15 м					x	Оц																		
«Скользи вперед»													x	x										
«Кто быстрее»																								
«Кто дальше прыгнет»																								
«Каскад»													x	x										
«Борьба за мяч»																								
«Салки с мячом»														x	x									
Атлетическая гимнастика (ОФП) замена																								
«Плывание»	x	x	x	x									x	x										x
Подвижные игры																								
Эстафеты																								
«Волк во рву»					x			x				x			x	x								

Примерное планирование учебного материала на I четверть

№	Содержание урока	Учет, оценива- ние	Домаш- нее зада- ние	Дата про- веде- ния
1	2	3	4	5
1	Тема: Правила ТБ на уроках; высокий старт. 1. Познакомить учащихся с правилами ТБ на уроках физической культуры. 2. Познакомить с программным материа- лом, 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	Тема: КДП – кистевая динамометрия (правая). 1. Повторить правилами ТБ на уроках ФК. 2. Провести бег в медленном темпе до 1', за- крепить 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	Тема: КДП – бег 30 м. 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 на- перегонки с этапом 60 м).	КДП – бег 30м.	Прыжки в длину с места.	
4	Тема: Бег 60м, подвижные игры. 1. Провести бег в медленном темпе до 2', СБУ. 2. Совершенствовать технику высокого стар- та в беге 60 м. 3. Развивать скоростно-силовые качества в подвижных играх («Волк во рву»).		Прыжки в длину с места.	

1	2	3	4	5
5	<p>Тема: Техника метания мяча (150 гр) на дальность.</p> <p>1. Провести бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте.</p> <p>2. Разучить технику метания мяча на дальность.</p> <p>3. Провести подвижные игры для развития двигательных качеств.</p>		Прыжки в длину с места.	
6	<p>Тема: КДП – прыжок в длину с места.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте.</p> <p>2. Принять КДП – прыжок в длину с места.</p> <p>3. Продолжить разучивать технику метания мяча на дальность с места.</p> <p>4. Развивать скоростно-силовые качества (различные варианты салок).</p>	КДП – прыжок в длину с места.	10–12 подскоков на двух ногах.	
7	<p>Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>1. Провести равномерный бег до 4', ОРУ в движении.</p> <p>2. Разучить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>3. Закрепить технику метания мяча на дальность с места.</p> <p>4. Развивать координацию (подвижная игра «Не давай мяч водящему»).</p>		10–12 подскоков на двух ногах.	
8	<p>Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>1. Провести равномерный бег до 4', ОРУ в движении.</p> <p>2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>3. Закрепить технику метания мяча на дальность с места.</p> <p>4. Развивать координацию (подвижная игра «Не давай мяч водящему»).</p>		12–15 подскоков на двух ногах.	
9	<p>Тема: Кроссовый бег 1500 м.</p> <p>1. Выполнить СБУ.</p> <p>2. Провести учет КН – бег 1500 м без учета времени.</p> <p>3. Закрепить технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».</p> <p>4. Развивать координацию (подвижная игра «Не давай мяч водящему»).</p>		Упр. на силу рук.	

1	2	3	4	5
10	<p>Тема: КДП – челночный бег 3х10 м.</p> <p>1.Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.</p> <p>2. Принять КДП – челночный бег 3х10м.</p> <p>3. Провести игры с элементами бега, прыжков.</p> <p>4. Развивать двигательные качества.</p>	КДП – челночный бег 3х10м.	Упр. на силу рук.	
11	<p>Тема: Правила ТБ, обучение элементам игры в футбол.</p> <p>1.Повторить правила ТБ на уроках ФК.</p> <p>2. Выполнить бег до 3' с 2–3 ускорениями, ОРУ в движении.</p> <p>3. Познакомить учащихся с основными правилами игры в футбол.</p> <p>4. Разучить ведение мяча по прямой в футболе.</p> <p>5. Развивать двигательные качества посредством подвижных игр с элементами футбола.</p>		Упр. на силу рук.	
12	<p>Тема: КДП – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>1. Провести бег до 3' с 2–3 ускорениями, ОРУ в движении.</p> <p>2. Принять КДП – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Закрепить элементы игры в футбол посредством подвижных игр.</p>	КДП – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Основные правила игры в футбол.	
13	<p>Тема: Элементы игры в футбол.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте.</p> <p>2. Принять у задолжников КУ по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>3.Провести эстафеты типа «Веселых стартов» с гимнастической скакалкой, мячами.</p> <p>4. Развивать координацию движений в подвижных играх с элементами футбола.</p>		Основные правила игры в футбол.	
14	<p>Тема: Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p>1. Повторить правила ТБ на уроках ФК.</p> <p>2. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.</p> <p>3. Познакомить учащихся с правилами подвижной игры «Перестрелка».</p> <p>4. Развивать силовые качества (подтягивание на перекладине).</p> <p>5. Провести эстафеты с элементами футбола игры.</p>		При-седания на двух ногах.	

1	2	3	4	5
15	<p>Тема: Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', СБУ.</p> <p>2. Продолжить разучивать подвижную игру «Перестрелка».</p> <p>3. Развивать двигательные качества (подтягивание на перекладине).</p>		При-седания на двух ногах.	
16	<p>Тема: КУ – многоскоки 8 прыжков.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Принять КН – многоскоки 8 прыжков.</p> <p>3. Закрепить правила подвижной игры «Перестрелка».</p> <p>4. Развивать двигательные качества.</p>	УН – многоскоки 8 прыжков.	При-седания на двух ногах.	
17	<p>Тема: Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Закрепить правила подвижной игры «Перестрелка».</p> <p>3. Развивать двигательные качества.</p>		Подтягивание.	
18	<p>Тема: Подвижные игры.</p> <p>1. Выполнить равномерный бег до 3', ОРУ на месте без предметов.</p> <p>2. Провести подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по шеренгам».</p> <p>3. Развивать двигательные качества в эстафетах с мячами, гимнастической скакалкой.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость, аккуратность.</p>		Подтягивание.	
19	<p>Тема: Подвижные игры.</p> <p>1. Выполнить равномерный бег до 3', ОРУ на месте без предметов.</p> <p>2. Провести подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по шеренгам».</p> <p>3. Развивать двигательные качества в эстафетах с мячами, гимнастической скакалкой.</p>		Подтягивание.	
20	<p>Тема: КУ – подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).</p> <p>1. Выполнить бег до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Принять КН – подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).</p>	УН – подтягивание.	Упр. на мышцы брюшного пресса.	

1	2	3	4	5
	<p>3. Познакомить учащихся с техникой ловли и передачи мяча в баскетболе (подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей в шеренгах».)</p> <p>4. Провести эстафеты с набивными мячами.</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p>			
21	<p>Тема: Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Закрепить технику ловли и передачи мяча в баскетболе (подвижные игры «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей в шеренгах»).</p> <p>3. Провести эстафеты с набивными мячами.</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>		Упр. на мышцы брюшного пресса.	
22	<p>Тема: Техника ведения мяча в баскетболе.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', СБУ.</p> <p>2. Совершенствовать умения и навыки ловли и передачи мяча.</p> <p>3. Познакомить с техникой ведения мяча по прямой в движении.</p> <p>4. Развивать двигательные качества в эстафетах с элементами игры в баскетбол.</p>		Упр. на мышцы брюшного пресса.	
23	<p>Тема: Оценка умений и навыков в ловле и передаче мяча в баскетболе.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', СБУ.</p> <p>2. Оценить умения и навыки в ловле и передаче мяча.</p> <p>3. Провести игры-эстафеты с основными элементами игры в баскетбол.</p> <p>4. Развивать силу, выносливость.</p>	Оценить умения и навыки в ловле и передаче мяча.	Упр. на осанку.	
24	<p>Тема: Висы и упоры на гимнастической стенке.</p> <p>1. Повторить правила ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>2. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.</p> <p>3. Разучить висы и упоры на гимнастической стенке.</p> <p>4. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.</p> <p>5. Провести эстафеты с элементами гимнастики.</p>		Комплекс УГГ.	

1	2	3	4	5
25	<p>Тема: Висы и упоры на гимнастическом бревне.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.</p> <p>2. Познакомить учащихся с висами и упорами на гимнастическом бревне.</p> <p>3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.</p> <p>4. Провести эстафеты с элементами гимнастики.</p>		Комплекс УГГ.	
26	<p>Тема: Лазанье по наклонной скамейке.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Познакомить учащихся с упорами на гимнастической скамейке.</p> <p>3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.</p> <p>4. Оценить умения и навыки при выполнении элементов гимнастики в эстафетах.</p> <p>5. Развивать двигательные качества.</p>	Оценка умений и навыков при выполнении гимнастических упр.	Комплекс УГГ.	
27	<p>Тема: Итоги I четверти, подвижные игры.</p> <p>1. Провести бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Провести игры по выбору учащихся, различные варианты салок.</p> <p>3. Подвести итоги I четверти.</p> <p>4. Развивать двигательные качества.</p>		Индивидуальные задания.	

Примерное планирование учебного материала на II четверть

№	Содержание урока	Учет, оценива- ние	Домаш- нее задание	Дата про- веде- ния
1	2	3	4	5
28	Тема: Правила ТБ, подвижные игры. 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. 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	Тема: Подвижные игры. 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 двигательной активности на уроке.	Упражнения на силу рук.	
31	Тема: Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения – перекаты. 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.	

1	2	3	4	5
	<p>4. Разучить перекат назад стойку на лопатках, опустить прямые ноги за голову, согнув ноги, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Развивать силу, гибкость.</p>			
32	<p>Тема: Оценка умений и навыков стойки на лопатках.</p> <p>1. Провести бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте без предметов.</p> <p>2. Повторить перестроение из одной шеренги в две на месте.</p> <p>3. Повторить выполнение перекатов назад в группировке с последующей опорой руками за головой; перекаты в сторону из упора стоя на коленях.</p> <p>4. Оценить умения и навыки выполнения стойки на лопатках.</p> <p>5. Развивать силу, гибкость.</p>	Оценка умений и навыков выполнения стойки на лопатках.	Повторить группировку.	
33	<p>Тема: Кувырок вперед.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте с предметами.</p> <p>2. Повторить выполнение перекатов.</p> <p>3. Разучить технику кувырка вперед в группировке в упор присев.</p> <p>4. Повторить упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и ловлей мяча; ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча).</p> <p>5. Развивать силовые качества.</p>		Повторить группировку.	
34	<p>Тема: Техника кувырка вперед.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте с предметами.</p> <p>2. Разучить технику кувырка вперед в группировке в упор присев.</p> <p>3. Повторить упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и ловлей мяча; ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча).</p> <p>4. Развивать силовые качества.</p>		Повторить группировку.	
35	<p>Тема: Упражнения на равновесии.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.</p> <p>2. Совершенствовать технику кувырка вперед в группировке в упор присев.</p>		Упражнения на равновесие.	

1	2	3	4	5
	<p>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).</p> <p>4. Развивать гибкость, координацию.</p>			
36	<p>Тема: Техника выполнения кувырка вперед.</p> <p>1. Выполнить бег до 3', ОРУ на месте без предметов.</p> <p>2. Оценить технику кувырка вперед в группировке в упор присев.</p> <p>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).</p> <p>4. Познакомить с простейшей комбинацией в равновесии.</p> <p>5. Развивать гибкость, координацию.</p>	Оценка техники выполнения кувырка вперед.	Упражнения на равновесие.	
37	<p>Тема: Техника лазанья по канату.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3, ОРУ на месте с предметами.</p> <p>2. Познакомить учащихся с захватом каната ногами скрестно подъемом, висом на канате с захватом ног.</p> <p>3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.</p> <p>4. Закрепить простейшую комбинацию в равновесии.</p> <p>5. Развивать двигательные качества.</p>		Упражнения на равновесие.	
38	<p>Тема: Оценка умений и навыков выполнения комбинации в равновесии.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3, ОРУ на месте с предметами.</p> <p>2. Закрепить технику захвата каната ногами скрестно, подъемом, вис на канате с захватом ног.</p> <p>3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.</p>	Оценка умений и навыков выполнения комбинации в равновесии.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	

1	2	3	4	5
	4. Оценить умения и навыки выполнения простейшей комбинации в равновесии. 5. Развивать двигательные качества.			
39	Тема: Танцевальные упражнения. 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	Тема: Танцевальные упражнения. 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	Тема: Подвижные игры. 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	Тема: Подвижные игры. 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 гибкость позвоночного столба.	
43	Тема: Подвижные игры с мячом. 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.	

1	2	3	4	5
	3. Развивать быстроту реакции (подвижная игра «День и ночь»).			
44	Тема: Подвижные игры. 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	Тема: Обучение национальным играм. 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	Тема: Обучение национальным играм. 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	Тема: Национальные игры. 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. 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.	

Примерное планирование учебного материала на III четверть

№	Содержание урока	Учет, оценива- ние	Домаш- нее задание	Дата про- веде- ния
1	2	3	4	5
49	<p>Тема: Гимнастические упражнения.</p> <p>1. Повторить правила ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>2. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте без предметов.</p> <p>3. Познакомить учащихся с различными видами висов на гимнастической стенке, бревне и упоров на гимнастической скамейке.</p> <p>4. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.</p>		При- седания на двух ногах.	
50	<p>Тема: Гимнастические упражнения.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте с предметами.</p> <p>2. Закрепить различные виды висов и упоров.</p> <p>3. Выполнить лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.</p> <p>4. Оценить двигательную активность учащихся на уроке.</p>	Оценка двига- тельной актив- ности на уроке.	При- седания на двух ногах.	
51	<p>Тема: Техника лазанья по канату.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Разучить лазанье по канату произвольным способом.</p> <p>3. Совершенствовать умения и навыки выполнения упр. в висе на гимнастическом бревне (сгибание и разгибание рук).</p> <p>4. Развивать силу.</p>		Упр. на гибкость.	
52	<p>Тема: Техника лазанья по канату.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте без предметов.</p>	Оценка умений и навыков	Упр. на гибкость.	

1	2	3	4	5
	<p>2. Закрепить лазанье по канату произвольным способом.</p> <p>3. Оценить умения и навыки выполнения упр. в висе на гимнастическом бревне (сгибание и разгибание рук).</p> <p>4. Развивать силу.</p>	Выполнение упр. в висе.		
53	<p>Тема: Техника лазанья по канату.</p> <p>1. Провести беседу о физической культуре Казахстана. Связь ее содержания с трудовой деятельностью.</p> <p>2. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ на месте с предметами.</p> <p>3. Совершенствовать технику лазанья по канату.</p> <p>4. Познакомить с сочетанием ритмичных движений руками, туловищем, головой, ногами под музыку.</p> <p>5. Провести игры - эстафеты с гимнастическими скакалками.</p>		Упр. на координацию.	
54	<p>Тема: Оценка техники лазанья по канату.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Проверить на оценку умения и навыки лазанья по канату.</p> <p>3. Повторить сочетание ритмических движений руками, туловищем, головой, ногами под музыку.</p> <p>4. Провести игру - эстафету в виде преодоления гимнастической полосы препятствий.</p>	Оценка умений и навыков лазанья по канату.	Упр. на координацию, подготовить спорт, форму для занятий на улице.	
55	<p>Тема: Передвижение скользящим шагом.</p> <p>1. Познакомить учащихся с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки.</p> <p>2. Выполнить ОРУ в движении.</p> <p>3. Познакомить учащихся с одноопорным скольжением.</p> <p>4. Разучить передвижение скользящим шагом (600 м).</p> <p>5. Развивать двигательные качества.</p>		Упр. на силу рук.	
56	<p>Тема: Скользящий шаг.</p> <p>1. Выполнить ОРУ в движении.</p> <p>2. Повторить одноопорное скольжение.</p>		Упр. на силу рук.	

1	2	3	4	5
	3. Закрепить передвижение скользящим шагом (800 м). 4. Провести подвижные игры. 5. Развивать выносливость.			
57	Тема: Передвижение на лыжах скользящим шагом. 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	Тема: КУ – бег на лыжах 1 км. 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 1 км.	Упр. на мышцы брюшного пресса.	
59	Тема: Спуск в высокой и низкой стойке. 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 выносливость.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
60	Тема: Техника спуска в высокой и низкой стойке. 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. 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.	

1	2	3	4	5
62	Тема: Равномерное передвижение до 2 км. 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	Тема: Равномерное передвижение до 1800м. 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	Тема: Подвижные игры. 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, подготовить одежду для занятий в спортзале.	
65	Тема: Подвижная игра «Перестрелка». 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.		Упр. на мышцы брюшного пресса.	
66	Тема: Основные правила игры «Пионербол». 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	Тема: Игра «Пионербол». 1. Провести бег в медленном темпе до 3', СБУ.	Оценка двигательной	Правила игры «Пионербол».	

1	2	3	4	5
	2. Закрепить технику подачи мяча в игре «Пионербол». 3. Развивать быстроту реакции (подвижная игра «Вызов номеров»).	активности на уроке.		
68	Тема: Игра «Пионербол». 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	Тема: Оценка умений и навыков выполнения подачи мяча. 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. 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. 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	Тема: Подвижные игры. 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.	

1	2	3	4	5
	3. Рассказать о связи физической культуры с трудовой деятельностью.			
73	Тема: Ловля и передача мяча. 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 передачи мяча.	
74	Тема: Передача мяча. 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 передачи мяча.	
75	Тема: Передача мяча. 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 передачи мяча.	
76	Тема: Национальные игры «Жылжымалы аркан», «Орамал», «Допты тап». 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 игры.	
77	Тема: Национальные игры. 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.	

1	2	3	4	5
78	<p>Тема: Итоги III четверти, национальные игры.</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Провести национальные игры «Допты тап».</p> <p>3. Развивать двигательные качества в эстафетах типа «Веселых стартов».</p> <p>4. Подвести итоги III четверти.</p>		Индивидуальные задания.	

Примерное планирование учебного материала на IV четверть

№	Содержание урока	Учет, оценивание	Домашнее задание	Дата проведения
1	2	3	4	5
79	<p>Тема: Скольжение с движениями рук, ног.</p> <p>1. Рассказать учащимся о правилах ТБ при проведении занятий в бассейне.</p> <p>2. Выполнить ОРУ на суше, в воде.</p> <p>3. Познакомить с движениями ног способом кроль на груди.</p> <p>4. Разучить скольжение с движениями рук, ног.</p> <p>5. Развивать гибкость, координацию движений, силу дыхательных мышц (подвижные игры).</p>		Упражнения на силу рук.	
80	<p>Тема: Скольжение с движениями рук, ног.</p> <p>1. Повторить правила ТБ при проведении занятий в бассейне.</p> <p>2. Выполнить ОРУ на суше, в воде.</p> <p>3. Выполнить движения ног способом кроль на груди.</p> <p>4. Закрепить скольжение с движениями рук, ног.</p> <p>5. Ознакомить с техникой старта из воды.</p> <p>6. Развивать координацию движений, силу дыхательных мышц (подвижные игры).</p>		Упражнения на силу рук.	

1	2	3	4	5
81	<p>Тема: Техника отдельных элементов плавания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить ОРУ на суше, в воде. 2. Познакомить учащихся с выполнением отдельных элементов плавания (прыжки, вход в воду). 3. Совершенствовать скольжение с движениями рук, ног. 4. Закрепить технику старта из воды. 5. Развивать координацию движений, силу дыхательных мышц (плавание 15 м). 		Упражнения на силу рук.	
82	<p>Тема: Техника отдельных элементов плавания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить ОРУ на суше, в воде. 2. Повторить отдельные элементы плавания (прыжки, вход в воду). 3. Закрепить технику старта из воды. 4. Развивать координацию движений, силу дыхательных мышц (плавание 15 м, подвижные игры). 	Оценка умений и навыков отдельных элементов плавания.	Упражнение на гибкость (наклон из и.п. сидя).	
83	<p>Тема: Техника метания малого мяча в цель.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Тема: КДП – бросок набивного мяча из-за головы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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).	

1	2	3	4	5
85	<p>Тема: Техника метания малого мяча в цель.</p> <p>1. Провести бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Провести эстафеты с бегом и прыжками для развития двигательных качеств.</p> <p>3. Совершенствовать технику метания мяча в цель с 6 м.</p>		Упражнения на мышцы брюшного пресса.	
86	<p>Тема: КУ – метание мяча в цель.</p> <p>1. Выполнить бег в медленном темпе до 3', ОРУ в движении.</p> <p>2. Провести учет УН – метание малого мяча в цель с 6 м.</p> <p>3. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» (для отработки передач мяча).</p> <p>4. Развивать двигательные качества.</p>	УН – метание малого мяча в цель.	Упражнения на мышцы брюшного пресса.	
87	<p>Тема: Техника прыжка в высоту с прямого разбега «согнув ноги».</p> <p>1. Провести бег в медленном темпе до 3', СБУ.</p> <p>2. Разучить технику прыжка в высоту с прямого разбега «согнув ноги».</p> <p>3. Развивать координацию движений в подвижной игре «Перестрелка».</p>		Подтягивание.	
88	<p>Тема: Техника прыжка в высоту с разбега.</p> <p>1. Выполнить бег в медленном темпе до 3', СБУ.</p> <p>2. Провести эстафеты со скакалкой.</p> <p>3. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p>4. Развивать скоростно-силовые качества (подвижная игра «Волк во рву»).</p>		Подтягивание.	
89	<p>Тема: КУ – подтягивание.</p> <p>1. Выполнить бег в медленном темпе до 3', СБУ.</p> <p>2. Повторить эстафеты со скакалкой.</p> <p>3. Провести учет УН – подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).</p> <p>4. Провести личное первенство по прыжкам в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p>	УН – подтягивание.	Подтягивание.	

1	2	3	4	5
90	<p>Тема: Подвижные игры на воде.</p> <p>1. Выполнить ОРУ на суше, в воде.</p> <p>2. Повторить отдельные элементы плавания (прыжки, вход в воду).</p> <p>3. Развивать координацию движений, силу дыхательных мышц (плавание 15 м, подвижные игры «Скользи вперед», «Кто дальше прыгнет», «Борьба за мяч»).</p>		При-седания на одной ноге.	
91	<p>Тема: Подвижные игры на воде.</p> <p>1. Выполнить ОРУ на суше, в воде.</p> <p>2. Повторить отдельные элементы плавания (прыжки, вход в воду).</p> <p>3. Развивать координацию движений, силу дыхательных мышц (плавание 15 м, подвижные игры «Скользи вперед», «Кто дальше прыгнет», «Борьба за мяч»).</p>		При-седания на одной ноге.	
92	<p>Тема: Правила ТБ, элементы игры в футбол.</p> <p>1. Повторить правила ТБ на уроках ФК.</p> <p>2. Выполнить бег до 3' с 2–3 ускорениями, СБУ.</p> <p>3. Познакомить учащихся с основными правилами игры в футбол.</p> <p>4. Разучить ведение мяча по прямой в футболе.</p> <p>5. Развивать двигательные качества посредством подвижных игр с элементами футбола.</p>		Основные правила игры в футбол.	
93	<p>Тема: КДП – челночный бег 3х10 м.</p> <p>1. Провести бег до 3' с 2–3 ускорениями, СБУ.</p> <p>2. Принять КДП – челночный бег 3х10м.</p> <p>3. Закрепить элементы игры в футбол посредством подвижных игр.</p>	КДП – челночный бег 3х10м.	Основные правила игры в футбол.	
94	<p>Тема: Техника высокого старта.</p> <p>1. Повторить правила ТБ на уроках легкой атлетики.</p> <p>2. Выполнить бег 3', ОРУ в движении.</p> <p>3. Закрепить технику выполнения высокого старта.</p> <p>4. Провести эстафеты с бегом и прыжками с этапом 30м для развития быстроты.</p>		Прыжки в длину с места.	

1	2	3	4	5
95	<p>Тема: КДП – бег 30м.</p> <p>1. Провести бег в медленном темпе до 4', СБУ.</p> <p>2. Провести учет бега на 30м с высокого старта.</p> <p>3. Разучить технику метания мяча на дальность с места.</p> <p>4. Развивать скоростно-силовые качества.</p>	КДП – бег 30м.	Прыжки в длину с места.	
96	<p>Тема: КДП – прыжок в длину с места.</p> <p>1. Провести бег в равномерном темпе до 4', СБУ.</p> <p>2. Провести учет КДП – прыжок в длину с места.</p> <p>3. Закрепить технику метания мяча на дальность с места.</p> <p>4. Развивать гибкость.</p>	КДП – прыжок в длину с места.	Много-скоки.	
97	<p>Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>1. Выполнить бег в равномерном темпе до 5', ОРУ на месте.</p> <p>2. Разучить технику прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>3. Закрепить технику метания мяча на дальность с места.</p> <p>4. Развивать силовые качества.</p>		Много-скоки.	
98	<p>Тема: КУ – многоскоки 8 прыжков.</p> <p>1. Выполнить бег до 6', ОРУ на месте.</p> <p>2. Провести учет КДП – многоскоки 8 прыжков.</p> <p>3. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>4. Совершенствовать технику метания мяча на дальность с места.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p>	УН – много-скоки 8 прыжков.	Упражнения на координацию.	
99	<p>Тема: Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».</p> <p>1. Выполнить равномерный бег до 7', СБУ.</p> <p>2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».</p> <p>3. Провести игры с элементами футбола.</p>		Упражнения на координацию.	
100	<p>Тема: КН – кросс 1500м.</p> <p>1. Выполнить СБУ.</p> <p>2. Развивать выносливость в равномерном беге 1500м.</p> <p>3. Провести игры с элементами футбола.</p>		Упражнения на координацию.	

1	2	3	4	5
101	<p>Тема: Правила поведения у водоемов в летний период.</p> <p>1. Познакомить учащихся с двигательным режимом, правилами поведения у водоемов в летний период.</p> <p>2. Выполнить ОРУ на месте.</p> <p>3. Провести учет КДП – кистевая динамометрия (правая).</p> <p>4. Провести игры на воде «Кто быстрее», «Каскад», «Салки с мячом».</p> <p>5. Развивать двигательные качества.</p>	КДП – кистевая динамометрия (правая).	Правила поведения на воде.	
102	<p>Тема: Правила поведения у водоемов в летний период, итоги года.</p> <p>1. Повторить правила поведения у водоемов в летний период.</p> <p>2. Выполнить ОРУ на месте.</p> <p>3. Провести игры на воде «Кто быстрее», «Каскад», «Салки с мячом».</p> <p>4. Подвести итоги IV четверти, учебного года.</p>		Индивидуальные задания.	