**3класс 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество****часов** | **дата** | **Тип урока** | **повторение** | **Оборудование,****дополнительный материал** | **Домашнее****задание** |
|  | **Раздел программы легкая атлетика 7 часов** |
| **1** | Правила т/б. техника бега повторение | 1 |  | комплексный |  | Секундомер, рулетка | . техника бега |
| **2** | Высокий старт | 1 |  | комплексный | . техника бега | Секундомер, рулетка | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад |
| **3** | Бег в медленном темпе, с чередованием с ходьбой. | 1 |  | комплексный | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад | Секундоме Правила игры р, рулетка | Бег в медленном темпе, с чередованием с ходьбой |
| 4 | Бег на дистанцию 30м | 1 |  | комплексный | Бег в медленном темпе, с чередованием с ходьбой | Секундомер, рулетка | Бег в медленном темпе, с чередованием с ходьбой |
| 5 | Бег с высокого старта на дистанцию 60м | 1 |  | комплексный | Бег на дистанцию 30м | Секундомер, рулетка | Бег на дистанцию 30м |
| 6 | Прыжки в длину с места | 1 |  | комплексный | Бег с высокого старта, бег наперегонки | Секундомер, рулетка | Бег с высокого старта, бег наперегонки |
| 7 | Эстафеты с элементами бега | 1 |  | комплексный | Бег с высоким подниманием бедра | Секундомер, рулетка | Бег в медленном темпе, с чередованием с ходьбой |
| **Раздел программы подвижные игры 10 часов** |
| 8 | «Пятнашки маршем» | 1 |  | комплексный | Прыжки в длину с места | спортплощадка | Правила игры |
| 9 | «Класс смирно» | 1 |  | комплексный | «Пятнашки маршем» | спортплощадка | Правила игры  |
| 10 | «Волк во рву» | 1 |  | комплексный | «Класс смирно» | спортплощадка | Правила игры |
| 11 | «Охотники и куропатки» | 1 |  | комплексный | «Волк во рву» | спортплощадка | Правила игры |
| 12 | Игры с мячами | 1 |  | комплексный | «Охотники и куропатки» | спортплощадка | Правила игры |
| 13 | «Смена мест» | 1 |  | комплексный | Игры с мячами | спортплощадка | Правила игры |
| 14 | «Шишки, желуди, орехи» | 1 |  | комплексный | «Смена мест» | спортплощадка | Правила игры |
| 15 | эстафеты | 1 |  | комплексный | «Шишки, желуди, орехи» | спортплощадка | Правила игры |
| 16 | «Передал и ушел» | 1 |  | комплексный | эстафеты | спортплощадка | Правила игры |
| 17 | «Не давай мяч водящему» | 1 |  | комплексный | «Передал и ушел» | спортплощадка | Правила игры |
| **Раздел программы гимнастика 4часов** |
| 18 | Строевые упражнения; Построение в две шеренги | 1 |  | комплексный | эстафеты | спортзал | Строевые упражнения |
| 19 | ОРУ;перекаты назад в групировке | 1 |  | комплексный | Строевые упражнения |  | Построение в две шеренги |
| 20 | Упражнения для формирования осанки | 1 |  | комплексный | Построение в две шеренги |  | Комплекс ОРУ |
| 21 | Висы и упоры на гимнастической стенке | 1 |  | комплексный | Комплекс ОРУ | Гим.стенка | Упражнения для формирования осанки |
| **Вариативная часть (пионербол)6 ч.** |
| 22 | Держание мяча в руках | **1** |  | комплексный | ОФП | мячи | Держание мяча в руках |
| 23 | Передача мяча в парах | **1** |  | комплексный | Держание мяча в руках | мячи | жонглирование |
| 24 | Передача мяча в парах через сетку | **1** |  | комплексный | Передача мяча в парах | мячи | Передача мяча |
| 25 | Подача мяча через сетку | **1** |  | комплексный | Передача мяча в парах  | мячи | Передача мяча |
| 26 | Подбрасывание мяча и ловля двумя руками | **1** |  | комплексный | Подача мяча через сетку | мячи | Передача мяча |
| 27 | Игра «Передал и ушел» | **1** |  | комплексный | Подбрасывание мяча и ловля двумя руками | мячи | Передача мяча |

**3 класс 2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество****часов** | **дата** | **Тип урока** | **повторение** | **Оборудование,****дополнительный материал** | **Домашнее****задание** |
|  | **Раздел программы подвижные игры 7 часов** |
| 28 | «смена мест» | 1 |  | комплексный | Правила игры | спортплощадка | Правила игры |
| 29 | - пионербол | 1 |  | комплексный | «смена мест» | спортплощадка | Правила игры |
| 30 | «виды прыжков» | 1 |  | комплексный | - пионербол | спортплощадка | Правила игры |
| 31 | «не давай мяч водящему» | 1 |  | комплексный | «виды прыжков» | спортплощадка | Правила игры |
| 32 | «догонялки» | 1 |  | комплексный | «не давай мяч водящему» | спортплощадка | Правила игры |
| 33 | «Борьба за знамя» | 1 |  | комплексный | «догонялки» | спортплощадка | Правила игры |
| 34 | Веселые эстафеты | 1 |  | комплексный | «Борьба за знамя» | спортплощадка | Правила игры |
| **Раздел программы гимнастика10 часов** |
| 35 | Упражнения в равновесии | 1 |  | комплексный | Веселые эстафеты | Скамейка, бревно | Упражнения в равновесии |
| 36 | Ходьба по бревну | 1 |  | комплексный | Упражнения в равновесии | Скамейка, бревно | Ходьба по бревну |
| 37 | Ходьба с перешагиванием через предметы | 1 |  | комплексный | Ходьба по бревну | Скамейка, бревно | Ходьба с перешагиванием через предметы |
| 38 | Комплекс ОРУ | 1 |  | комплексный | Ходьба с перешагиванием через предметы | Скамейка, бревно | Комплекс ОРУ |
| 39 | Упражнения для формирования осанки | 1 |  | комплексный | Комплекс ОРУ | Гим.маты | Упражнения для формирования осанки |
| 40 | Акробатика: кувырок вперед | 1 |  | комплексный | Упражнения для формирования осанки | Гим.маты | Акробатика: кувырок вперед |
| 41 | Акробатика: стойка на лопатках | 1 |  | комплексный | Акробатика: кувырок вперед | Гим.маты | Акробатика: стойка на лопатках |
| 42 | Подьем туловища из положения лежа на спине | 1 |  | комплексный | Акробатика: стойка на лопатках | Гим.маты | Подьем туловища из положения лежа на спине |
| 43 | Танцевальные упражнения | 1 |  | комплексный | Подьем туловища из положения лежа на спине | Музыкальное сопровождение | Танцевальные упражнения |
| 44 | Сочетание ритмических движений | 1 |  | комплексный | Танцевальные упражнения | Музыкальное сопровождение | Сочетание ритмических движений |
| **Вариативная часть: спортивные игры (баскетбол) 4 ч.** |
| 45 | Стойка игрока; перемещение по площадке | 1 |  | комплексный | Комплекс ОРУ |  Мячи баскетбольные | Стойка игрока;  |
| 46 | Ведение мяча на месте и в ходьбе | 1 |  | комплексный | Стойка игрока; перемещение по площадке | Мячи баскетбольные | Ведение мяча на месте  |
| 47 | Передача и ловля мяча двумя руками от груди | 1 |  | комплексный | Ведение мяча на месте и в ходьбе | Мячи баскетбольные | Передача и ловля мяча  |
| 48 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  | комплексный | Передача и ловля мяча двумя руками от груди | Мячи баскетбольные | Жонглирование с мячом |

**3класс 3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество****часов** | **дата** | **Тип урока** | **повторение** | **Оборудование,****дополнительный материал** | **Домашнее****задание** |
|  | **Раздел программы подвижные игры 8 часов** |
| 49 |  «Зайцы в огороде»,  | 1 |  | комплексный | Игры с элементами тенниса | спортплощадка | Правила игры |
| 50 | «Пятнашки», | 1 |  | комплексный |  «Зайцы в огороде»,  | спортплощадка | Правила игры |
| 51 | «Салки», | 1 |  | комплексный | «Пятнашки», | спортплощадка | Правила игры |
| 52 | «Қарлығаштар - Қаршығалар», | 1 |  | комплексный | «Салки», | спортплощадка | Правила игры |
| 53 | «Балапандар»,  | 1 |  | комплексный | «Қарлығаштар - Қаршығалар», | спортплощадка | Правила игры |
| 54 | «К своем флажкам», | 1 |  | комплексный | «Балапандар»,  | спортплощадка | Правила игры |
| 55 | «Быстро по местам!» | 1 |  | комплексный | «К своем флажкам», | спортплощадка | Правила игры |
| 56 | «Море волнуется» | 1 |  | комплексный | «Быстро по местам!» | спортплощадка | Правила игры |
| **Раздел программы гимнастика 6 часов** |
| 57 | *Лазание* по гимнастической стенке вверх и вниз,  | 1 |  | комплексный | **Комплекс ОРУ** | Скамейка, бревно | *Лазание* по гимнастической стенке вверх и вниз,  |
| 58 | лазание и подлезание под гимнастическую скамейку, бревно и другие предметы, | 1 |  | комплексный | *Лазание* по гимнастической стенке вверх и вниз,  | Скамейка, бревно | лазание и подлезание под гимнастическую скамейку, бревно и другие предметы, |
| 59 | лазание по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; | 1 |  | комплексный | лазание и подлезание под гимнастическую скамейку, бревно и другие предметы, | Скамейка, бревно | лазание по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; |
| 60 | перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание. | 1 |  | комплексный | лазание по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; | Скамейка, бревно | перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание. |
| 61 | *Акробатические упражнения.* Упоры (присев, лежа, согнувшись, сидя сзади, лежа сзади на предплечьях),  | 1 |  | комплексный | перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание. | Гим.маты | *Акробатические упражнения.* Упоры (присев, лежа, согнувшись, сидя сзади, лежа сзади на предплечьях),  |
| 62 | группировка и перекаты в группировке, из положения лежа руки вверх перекаты впараво и влево. | **1** |  | комплексный | *Акробатические упражнения.* Упоры (присев, лежа, согнувшись, сидя сзади, лежа сзади на предплечьях),  | Гим.маты | ОРУ |
|  **(лыжная подготовка) спортивные игры мини - теннис 10 часов** |
| 63 | Передача мяча ракеткой | **1** |  | комплексный | Продвижение с мячом | Ракетки, мячи | Передача мяча ракеткой |
| 64 | Передача мяча ракеткой | **1** |  | комплексный | Прием мяча | Ракетки, мячи | Передача мяча ракеткой |
| 65 | Передача мяча ракеткой | **1** |  | комплексный | Продвижение и прием мяча | Ракетки, мячи | Передача мяча ракеткой |
| 66 | Удары по мячу | **1** |  | комплексный | Продвижение и прием мяча | Ракетки, мячи | Удары по мячу |
| 67 | Удары по мячу совместно с партнером | **1** |  | комплексный | Продвижение и прием мяча с партнером | Ракетки, мячи | Удары по мячу совместно с партнером |
| 68 | Передача мяча в парах | **1** |  | комплексный | Игры с элементами тенниса | Ракетки, мячи | Передача мяча в парах |
| 69 | Прием мяча в парах | **1** |  | комплексный | Передача мяча ракеткой | Ракетки, мячи | Прием мяча в парах |
| 70 | Прием передача мяча | **1** |  | комплексный | Передача мяча ракеткой | Ракетки, мячи | Прием передача мяча |
| 71 | Игра в парах | **1** |  | комплексный | Удары по мячу | Ракетки, мячи | Игра в парах |
| 72 | Игра в парах | **1** |  | комплексный | Удары по мячу совместно с партнером | Ракетки, мячи | Игра в парах |
| **Вариативная часть: спортивные игры (баскетбол)6 ч** |
| 73 | Стойка игрока; перемещение по площадке | **1** |  | комплексный | перемещение по площадке |  Мячи баскетбольные | Стойка игрока;  |
| 74 | Ведение мяча на месте и в ходьбе | **1** |  | комплексный | Стойка игрока; | Мячи баскетбольные | Ведение мяча на месте  |
| 75 | Передача и ловля мяча двумя руками от груди | **1** |  | комплексный | Ведение мяча на месте и в ходьбе | Мячи баскетбольные | Передача и ловля мяча  |
| 76 | Бросок мяча двумя руками | **1** |  | комплексный | Передача и ловля мяча двумя руками от груди | Мячи баскетбольные | Жонглирование с мячом |
| 77 | Бросок мяча двумя руками | **1** |  | комплексный | Бросок мяча двумя руками | Мячи баскетбольные | Бросок мяча двумя руками |
| 78 | Подвижные игры с элементами баскетбола | **1** |  | комплексный | Бросок мяча двумя руками | Мячи баскетбольные | Бросок мяча двумя руками |

**3 класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество****часов** | **дата** | **Тип урока** | **повторение** | **Оборудование,****дополнительный материал** | **Домашнее****задание** |
|  | **Вариативная часть (мини-теннис)2 ч.** |
| 79 | **Верхняя подача мяча** | **1** |  | комплексный | Прием мяча в парах | Ракетки, мячи | ОФП |
| 80 | Игра в парах | **1** |  | комплексный | Прием передача мяча | Ракетки, мячи | ОФП |
| **Раздел программы (плавание) спортивные игры 8 часов** |
| 81 | Стойка игрока; перемещение по площадке | 1 |  | комплексный | Комплекс ОРУ | спортплощадка |  |
| 82 | Ведение мяча на месте и в ходьбе | 1 |  | комплексный | Стойка игрока; перемещение по площадке | спортплощадка |  |
| 83 | Передача и ловля мяча двумя руками от груди | 1 |  | комплексный | Ведение мяча на месте и в ходьбе | спортплощадка | Передача и ловля мяча двумя руками от груди |
| 84 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  | комплексный | Передача и ловля мяча двумя руками от груди | спортплощадка | Подвижные игры с элементами баскетбола |
| 85 | Ведение мяча в ходьбе и беге | 1 |  | комплексный | Ведение мяча на месте и в ходьбе | спортплощадка | Ведение мяча в ходьбе и беге |
| 86 | Передача мяча ногами в парах на месте | 1 |  | комплексный | Передача и ловля мяча двумя руками от груди | спортплощадка | Передача мяча ногами в парах на месте |
| 87 | Передача мяча ногами в парах в движениии | 1 |  | комплексный | Передача мяча ногами в парах на месте | спортплощадка | Передача мяча ногами в парах в движениии |
| 88 | Игра «перестрелка» | 1 |  | комплексный | Передача мяча ногами в парах в движениии | спортплощадка | Игра «перестрелка» |
| **Раздел программы: подвижные игры 7 часов** |
| 89 |  «К своем флажкам»,  | **1** |  | комплексный | Ловишки на одной ноге | **спортплощадка** | Правила игры |
| 90 | «Быстро по местам!» | **1** |  | комплексный | Вдвоём одну верёвку (весёлое состязание) | **спортплощадка** | Правила игры |
| 91 |  «Охотники и утки», | **1** |  | комплексный | светофор | **спортплощадка** | Правила игры |
| 92 | «Гонка мячей», | **1** |  | комплексный | Третий лишний | **спортплощадка** | Правила игры |
| 93 | «Мяч по кругу», | **1** |  | комплексный | Пять имён (игра малой подвижности) | **спортплощадка** | Правила игры |
| 94 | «Брось - поймай», | **1** |  | комплексный |  «К своем флажкам»,  | **спортплощадка** | Правила игры |
| 95 | «Пингвины с мячом»  | **1** |  | комплексный | «Быстро по местам!» | **спортплощадка** | Правила игры |
| **Раздел программы легкая атлетика 7 часов** |
| 96 | Прыжки с высоты до 50см. | **1** |  | комплексный | Техника бега | Секундомер, рулетка | Прыжки в длину с места |
| 97 | Прыжки в длину с места | **1** |  | комплексный | Прыжки с высоты до 50см. | Секундомер, рулетка | Прыжки через скакалку |
| 98 | Прыжки через скакалку | **1** |  | комплексный | Прыжки в длину с места | Секундомер, рулетка | Бег 30м с высокого старта |
| 99 | Бег 30м с высокого старта | **1** |  | комплексный | Прыжки через скакалку | Секундомер, рулетка | Челночный бег 3\*10м |
| 100 | Челночный бег 3\*10м | **1** |  | комплексный | Бег 30м с высокого старта | Секундомер, рулетка | Бег на дистанцию 1000м (без учета времени) |
| 101 | Бег на дистанцию 1000м (без учета времени) | **1** |  | комплексный | Челночный бег 3\*10м | Секундомер, рулетка | Равномерный бег |
| 102 | Игры и эстафеты, содержащие элементы легкой атлетики | **1** |  | комплексный | Равномерный бег на дистанцию 1000м. | Секундомер, | Равномерный бег |