

Рассмотрено
Руководитель методического объединения
учителей начальных классов
_____ Тухбатуллина Э.М.

Протокол № 1 от
« » августа 2017 г

Согласовано
Зам. директора по УР
_____ Исмаилова Г.Т.

«28» августа 2017г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Сабирзянова Г.Т.

Приказ №71 от
«28» августа 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«САРМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

САРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Александрова Альфинур Абузаровна, высшая квалификационная категория

ФИО учителя, категория

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1а класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» августа 2017г.

2017 – 2018 учебный год

Учебно – тематическое планирование по физической культуре

Класс - 1

Количество часов: всего – 99 часов; в неделю – 3 часа

Планирование составлено на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009г., №373(зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009г. № 17785);
2. Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Часть 1.-5-е изд., перераб.-Москва «Просвещение» 2011.(Стандарты второго поколения);
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.
4. Учебного плана МБОУ «Сармановская средняя общеобразовательная школа» на 2017-2018г.

Учебник:

Лях В.И. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение», 2009.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена учащимся 1 –а класса (базовый уровень) и рассчитана на 2016-2017 учебный год. **Планирование составлено** в соответствии с Законом РФ «Об образовании» ст.32 п.7, требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, **2011**; учебным планом МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа в 1 классе реализует следующие **цели обучения** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 час в неделю).

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект – В. И. Лях Физическая культура 1-4 класс. Москва «Просвещение» 2011г.

Примечание: На основании положения МБОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 29.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.16, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного курса

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой,

переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголka и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Раздел программы **гимнастика с основами акробатики** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы: легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов **универсальных учебных действий**.

УУД	Результат
-----	-----------

Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает

- достижение результатов.
- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы: лыжная подготовка

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы *лыжной подготовки* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

УУД	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела «Лыжная подготовка»:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование

<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов по рабочей программе</i>
Знания о физической культуре	4
Физическая культура	2
Из истории физической культуры	1
Физические упражнения	1
Способы физкультурной деятельности	6
Самостоятельные занятия	2
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
Самостоятельные игры и развлечения	3

Физическое совершенствование	89
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Спортивно - оздоровительная деятельность	87
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14
<i>Лёгкая атлетика</i>	24
<i>Лыжные гонки</i>	20
<i>Плавание</i>	5
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	24

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока, элементы содержания	Формы и виды деятельности учащихся	Дата	
			план	факт
	Знания о физической культуре. Физическая культура 1 ч.			
1	Урок- сказка.Что такое физическая культура? Понятие о физической культуре. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Әкият дәрес. Нәрсә ул физик культура? Физик культура турында төшенчә. Физик күнегүләр, сәламәтлекне ныгыту, чыныгу, сәламәт яшәү рәвешен алып бару - физик культураның төп чыганагы. Фән физик яктан әзерләнергә ярдәм итә.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	04.09	
	Легкая атлетика. 8 ч.			
2	Урок- путешествие. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий	06.09	

	Сәяхәт дәрес. Физик культура дәресләрендә куркынычсызлык кагыйдәләре. Жиңел атлетика белән шөгыльләнгәндә куркынычсызлык кагыйдәләре. Атлап йөрү кунегүләре.			
3	Урок-спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий разметкам.по Уен дәрес. Йөреш төрләре: чүгәләп, бирелгән каршылыктар аша.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	08.09	
4	Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Марафон дәрес. Йөгерүгә эзерлек. Гади йөгерү, зур һәм иркән адымнар белән йөрү. Гәүдәне дәрес (туры) тотып йору. Төрлечә торган хәлдән (басып, утырып) йөгерү.	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	11.09	
5	Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Марафон дәрес . Йөгерүгә эзерлек. Тизлекне арттырып йөгерү., каршылыктар белән йөгерү.	Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	13.09	
6	Урок- соревнование. Беговая подготовка. Бег коротким, средним и длинным шагом. Эстафета «Смена сторон». Йөгерүгә эзерлек. Гади йөгерү, зур һәм иркән адымнар белән йөрү. Эстафета үткәрү.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	15.09	
7	Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Марафон дәрес . Йөгерүгә эзерлек. Билгеләнгән араны йөгерү. Кыска дистанциягә ярыш.	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	18.09	
8	Урок – игра. Беговая подготовка. Челночный бег 3х5м, эстафеты с бегом на скорость. Уен дәрес. Йөгерүгә эзерлек. Тизлеккә эстафета.	Объяснение в доступной форме техники выполнения челночного бега, анализ и поиск ошибок, исправление их	20.09	
9	Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Понятие: бег на выносливость. Прыжок в длину с места.	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию	22.09	

	Марафон дэрес . Йөгерүгә эзерлек. 3-4 мин аралаш йөгерү. Урыннан сикерү.	физических качеств		
Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. 1 ч.				
10	Урок- путешествие. Когда и как возникли физическая культура и спорт? Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Сәяхәт дэрес. Физик культура һәм спортның килеп чыгуы. Олимпия уеннарының килеп чыгу тарихы.	Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека	25.09	
Легкая атлетика. 4 ч.				
11	Урок- соревнование. Беговая подготовка. Эстафета «Вызов номеров». Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость Ярыш дэрес. Йөгерүгә эзерлек. Тизлеккә йөгерү. Кыска дистанцияга, тизлеккә йөгерү.	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	27.09	
12	Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Марафон дэрес. Йөгерүгә эзерлек. 1 км кросс.	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	29.10	
13	Урок- спортивный калейдоскоп. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Равномерный бег (до 6 мин). Понятие: бег на выносливость. Йөгерү күнегүләре. Төрлечә торган хәлдән (басып, утырып) йөгерү.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности	02.10.	
14	Урок – игра «Юные спортсмены». Беговая подготовка. Соревнования (до 60м). Уен дэрес. Йөгерүгә эзерлек. 60 м ярыш.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	04.10	
Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1 ч.				
15	Урок – игра. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Уен дэрес. Сәламәтлеккә файдалы күнегүләр. Иртәнге гимнастика күнегүләре.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	06.10	

	Подвижные и спортивные игры 9 ч.			
16	Урок – путешествие в волшебный мир игр. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. Сяхат дәрес. Хәрәкәтле уеннар. Дәрес һәм хәрәкәтле уеннар вакытында куркынычсызлык кагыйдәләре. Акробатик элементлар кертелгән уеннар.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	09.10	
17	Подвижные игры. На материале легкой атлетики. Подвижная игра «К своим флажкам». Название и правила игры. Йөгәрешле уеннар. Акробатик элементлар кертелгән уеннар.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	11.10	
18	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки». Название и правила игры. Хәрәкәтле уеннар. Акробатик элементлар кертелгән уеннар.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	13.10	
19	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Спорт уеннары. Футбол уенындагы хәрәкәтләр (тупны бер урында торганда һәм барганда йөртү).	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности	16.10	
20	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: остановка мяча. Спорт уеннары. Футбол: тупны туктату.	Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности. Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	18.10	
21	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: ведение мяча. Спорт уеннары. Футбол: туп йөртү, тупны бер урында торганда һәм барганда йөртү).	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	20.10	
22	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола. Спорт уеннары. Футбол: туп тибү, тупны туктату. Туп белән хәрәкәтле уеннар.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	23.10	
23	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол:	Организация и проведение со сверстниками	25.10	

	специальные передвижения без мяча, ведение мяча в движении по прямой. Спорт уеннары. Баскетбол: тупны турыга алып бару (тупсыз һәм тупны барганда йөртү).	подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований		
24	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Броски в цель. Подвижные игры на материале баскетбола «Играй, играй, мяч не теряй», «Попади в обруч». Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Спорт уеннары. Баскетбол: тупны тоту, бер-береңә бирү, аны йөртү. Тупны югары чөю. Хәрәкәтле уеннар.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	27.10	
	Знания о физической культуре. Физическая культура 1 ч.			
25	Спортивная одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Спорт киемнәре. Дәрес вакытындагы травмаларны кисәтү (булдырмау).	Объяснение в доступной форме требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Бережное отношение и уход за спортивной одеждой и обуви	06.11	
	Подвижные и спортивные игры. 2 ч. 2 четверть			
26	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры на материале баскетбола «Школа мяча». Спорт уеннары. Баскетбол: тупны тоту, бер-береңә бирү, аны йөртү. Хәрәкәтчел уеннар.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности	08.11	
27	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: ловля, передача, броски и ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола «Мяч в корзину», «Мяч водящему». Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Спорт уеннары. Баскетбол: тупны тоту, бер-береңә бирү, аны йөртү. Хәрәкәтле уеннар.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	10.11	
	Гимнастика с основами акробатики. 5 ч.			

28	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые упражнения. Движения и передвижения строем. Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Организующие команды и приемы. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте. Гимнастика дәрәсендә куркынычсызлык кагыйдәләре. Тезелүләр һәм күченеп тезелүләр. Командаларны үтәү, йөрү һәм әйләнеп йөрү.	Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	13.11	
29	Движения и передвижения строем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Тезелүләр һәм күченеп тезелүләр. Колоннада кул озынлыгында як-якка сирәкләнү. Тезелү командаларын үтәү.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	15.11	
30	Акробатика. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упоры, седы, упражнения в группировке. Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Утырган, чүгәлэгән һәм аркада яткан хәлдә йомарлану.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.	17.11	
31	Акробатика. Кувырок вперед. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Общеразвивающие упражнения без предметов. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Таянып утырган хәлдән алга таба мэтәлчек ату. Төрле авырлыктагы кунегүләр.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	20.11	
32	Прикладная гимнастика. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на 90°. Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Названия снарядов и гимнастических элементов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Гимнастика. Аяк очында һәм бер аякта басып тору. Гимнастик эскәмия өстенә басу һәм йөрү.	Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	22.11	
Способы физкультурной деятельности.				

	Самостоятельные занятия 1 ч.			
33	Тренировка ума и характера. Режим дня и его планирование. Составление режима дня. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Акыл һәм характер чыныктыру күнекмәләре. Көндәлек режимны планлаштыру. Иртәнге гимнастика күнегүләре.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры	24.11	
	Гимнастика с основами акробатики. 3 ч.			
34	Акробатика. Стойка на лопатках согнув ноги. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Аркада ятып торган хәлдән калак сөякләре өстендә торуга күчү. Зур һәм кечкенә туплар белән күнегүләр	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	27.11	
35	Прикладная гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Названия снарядов и гимнастических элементов. Гимнастик стенка буйлап югарыга менү һәм төшү.	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	29.11	
36	Прикладная гимнастика. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Гимнастик эскәмия буйлап үрмәләү.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	01.12	
	Способы физической деятельности. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. 1 ч.			
37	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Үз-үзенә контрольлек итү. Буй озынлыгын, гәүдә авырлыгын үлчәү.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок	04.12	
	Гимнастика с основами акробатики. 4 ч.			
38	Акробатические комбинации. Из стойки на лопатках согнув ноги	Объяснение в доступной форме техники	06.12	

	перекат вперед в упор присев. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Өйрэнелгэн акробатик күнегүлөрдөн иң гади комбинациялар утәү.	выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их		
39	Прикладная гимнастика. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на бревне на одной и двух ногах. Күзләрне йомган килеш бер аякта һәм ике аякта басып тору. Гимнастик бүрәнәдә бер аякта һәм ике аякта басып тору.	Выполнение акробатических и гимнастических двигательных навыков (комбинаций) на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения	08.12	
40	Снарядная гимнастика. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Снаряд гимнастикасы. Гимнастик стенага арт белән торган хәлдә аякны бөгеп алга күтәрергә һәм турайтырга.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения	11.12	
41	Снарядная гимнастика. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Общеразвивающие упражнения с обручем. Снаряд гимнастикасы. Бөгелгән кулларда яткан килеш гәүдәне күтәрү. Кыршау белән күнегүләр.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий	11.12	
42	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатик: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Акробатик элементлар белән хәрәкәтчел уеннар (Чыдамлылык, көчне, житезлекне үстөрү).	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	15.12	
Гимнастика с основами акробатики. 2 ч.				
43	Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Общеразвивающие упражнения с флажками. Бию күнегүләре. Аяк очларында бию адымнары, сикереп һәм бер аяк янына икенчесен күчереп атлау.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	18.12	
44	Танцевальные упражнения. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Общеразвивающие упражнения без предметов. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Бию күнегүләре. Өйрэнелгән бию адымнарын гади рәвештә берләштерү.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности	20.12	
Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия. 1 ч.				

45	Личная гигиена. Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Шәхси гигиена. Шәхси гигиена кагыйдәләре. Уен “Үзеңне тикшер”.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры	22.12	
Лыжные гонки 6 ч.				
46	Техника безопасности на занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Чаңгыда куркынычсызлык кагыйдәләре. Температура режимы.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	08.01	
		3 четверть		
47	Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий шаг без палок. Чаңгыга эзерлек. Атрам адымнар белән таяксыз йөрү.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	10.01	
48	Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок и с палками. Чаңгыга эзерлек. Атрам адымнар белән таяклы һәм таяксыз йөрү.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности	12.01	
49	Технические действия на лыжах. Повороты переступанием на месте. Бер урында чаңгы очы тирәсендә күченеп атлау. (Борылыш).	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	15.01	
50	Лыжная подготовка. Разучивание скользящего шага без палок. Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән таяксыз йөрү.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	17.01	
51	Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән таяксыз йөрү.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности	19.01	
Способы физкультурной деятельности.				
Самостоятельные игры развлечения 1 ч.				

52	Игры и развлечения в зимнее время года. Организация и проведение подвижных игр. Кышкы уеннар.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры	22.01	
Лыжные гонки 14 ч.				
53	Лыжная подготовка. Разучивание скользящего шага с палками. Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән таякта йөрү.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	24.01	
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Технические действия на лыжах. Повороты переступанием на месте. Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән таякта йөрү. Бер урында чаңгы очы тирәсендә күченеп атлау. (Борылыш).	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	26.01	
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Способы самоконтроля. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенчаатлап һәм шудырып атлап йөрү. Уз-узеңә контроль.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	29.01	
56	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән йөрү.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	31.01	
57	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү.	Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов	02.02	
58	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Эстафета на лыжах. Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	05.02	
59	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на свежем воздухе. Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү. Саф хавада хәрәкәтле уеннар.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	07.02	

60	Технические действия на лыжах. Подъемы и спуски под уклон. Тигез таудан бөгөлөп һәм бөгөлмичэ (төп торышта) шуып төшү.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	09.02	
61	Технические действия на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов. Сөзэк таудан менү һәм төшү.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	12.02	
62	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү.	Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности	14.02	
63	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Технические действия на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов. Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү. Сөзэк таудан менү һәм төшү.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта	16.02	
64	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1 км. Чаңгыга эзерлек. Чаңгыларда өйрәнелгән ысуллар белән акрын гына 1 км. кадәр хәрәкәт итү.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта	26.02	
65	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на свежем воздухе. Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү.	Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности	28.02	
66	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъемы и спуски с небольших склонов. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү. Сөзэк таудан менү һәм төшү.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта	02.03	
Подвижные и спортивные игры -1ч.				
67	Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Хәрәкәтчел уеннар. Эстафета.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	05.03	
Знания о физической культуре. Физические упражнения- 1 ч.				
68	Тренировка ума и характера. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического	07.03	

	развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Акыл һәм характерны чыныктыру. Озын тәнәфесләрдә куәгүләр.	развития и физической подготовки человека		
Лёгкая атлетика – 7 ч.				
69	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковая подготовка. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 ⁰ . Жиңел атлетика дәресләрендә куркынычсызлык кагыйдәләре. Бер урында ике аякта 90 ⁰ сикерүләр.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	09.03	
70	Прыжковая подготовка. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Сикерүгә эзерлек. Бер һәм ике аякта алга күчеп сикерү.	Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях	12.03	
71	Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места, с высоты до 30см. Понятия: названия упражнений в прыжках в длину. Сикерүгә эзерлек. Урыннан сикерү.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	14.03	
72	Прыжковая подготовка. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Сикерүгә эзерлек. Йөгереп килеп озынлыкка сикерү.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	16.03	
73	Прыжковая подготовка. Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Сикерүгә эзерлек. Бау аша сикерү.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности	19.03	
74	Прыжковая подготовка. Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Понятия: названия прыжкового инвентаря. Сикерүгә эзерлек. Скакалка аша сикерү.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	21.03	
75	Прыжковая подготовка. Прыжки многократные на правой и левой ноге. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Сикерүгә эзерлек. Бер һәм ике аякта сикерүләр.	Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях	23.03	

Подвижные и спортивные игры- 1ч.				
76	Подвижные игры. На материале легкой атлетики. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Жиңел атлетика элементлары белән хәрәкәтле уеннар.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	04.04	
Лёгкая атлетика -5 ч.				
77	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Понятия: названия метательных снарядов. Кечкенә тупны тоткан хәлдә кулларнын күкрәк турына куеп ату.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	06.04	
		4 четверть		
78	Метание малого мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4м. Кечкенә тупны 3-4 м ату.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревнователь ной деятельности	09.04	
79	Броски большого мяча. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Понятия: названия метательных снарядов. Зур тупларны ату. Тутырылган тупны (1 кг) ыргыту.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	11.04	
80	Бросок набивного мяча на дальность. Тутырылган тупны ераклыкка ату.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревнователь ной деятельности	13.04	
81	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Зур һәм кечкенә тупларны түгәрәкләр ясалган щитка ыргыту.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	16.04	
82	Подвижные игры. На материале легкой атлетики. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет». Жиңел атлетика элементлары белән хәрәкәтле уеннар	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	18.04	
Плавание – 5 ч.				
83	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Суда куркынычсызлык кагыйдәләре. Үз-үзенне суда тоту кагыйдәләре. Суда йөзәргә өйрәнү күнегүләре.	Усвоение техники безопасности во время занятий плаванием. Представление физической культуры (плавание) как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	20.04	
84	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. Специальные плавательные упражнения для освоения	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и	23.04	

	с водной средой. Су төбөнэ басып йөрү. Суда эзерлек күнегүлэре.	поиск ошибок, исправление их		
85	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: упражнения на всплытие. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (“поплавок”). Суда күнегүлэр. Йөзэргэ өйрөнүдэ эзерлек күнегүлэре.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	25.04	
86	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (скольжение на груди, спине). Төрлө йөзү ысулларны үзлөштөрү күнегүлэре.Күкрэктэ һәм чалкан ятып шуу.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	27.04	
87	Технические действия в воде. Подводящие упражнения. Названия плавательных упражнений и предметов для обучения. Төрлө ысулларны үзлөштөрү күнегүлэре.	Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их	30.04	
88	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гомуми физик үсеш бирүче күнегүлэр.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	02.05	
Подвижные и спортивные игры – 9 ч.				
89	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание волейбольного мяча. Спорт уеннары. Волейбол: тупны ике куллап тоткан хэлдэ ыргыту.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	04.04	
90	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: подача волейбольного мяча. Спорт уеннары. Волейбол: тупны бер- береңэ бирү.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	07.05	
91	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: ловля (прием) и передача волейбольного мяча. Спорт уеннары. Волейбол: тупны бер береңэ бирү, аны тоту.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	09.05	
92	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении	11.05	

	Спорт уеннары. Волейбол: тупны бер- береңэ бирү, аны тоту, ыргыту.	учебных заданий.		
93	Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола «У кого меньше мячей». Спорт уеннары. Волейбол: тупны бер- береңэ бирү, аны тоту, ыргыту. Хэрэкэтле уеннар.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	14.05	
94	Кросс. Бег 1км. 1 км йөгерү.	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств	16.05	
95	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. «К своим флажкам», «Пятнашки». Названия и правила игры. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Йөгерүле уеннар. «Уз флажогын янына кил», «Әбәк»уеннары.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	16.05	
96	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». Прыжки в длину с места и разбега. Бер урында сикереп тору һәм урыннан урынга сикерүле уеннар. «Тик тормас чыпчыклар»	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	18.05	
97	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Метание на дальность. Ераклыкка һәм билгеле бер ноктага ыргыту уеннары: «Кем ераграк ыргыта»	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	21.05	
98	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Организация и проведение подвижных игр. Йөгерүле уеннар.Эстафета.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	23.05	
99	Игры и развлечения в летнее время года. Организация и проведение подвижных игр. Жәй көне уйнала торган уеннар өйрәнү. Йомгаклау дәресе.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства	25.05	

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература для учащихся

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение», 2009

Учебно-методические пособия для учителя

- Закон РФ «Об образовании»: статьи 7, 9, 32
- Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования.
- Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва, 2010.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Москва: Просвещение, 2011.
- Голощапов. История физической культуры и спорта. /Б.Р.Голощапов. – М. : «Академия», 2001
- Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И.Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
- Максимова. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики. / С.С.Максимова. – Ижевск, 2012.
- Сидорова. Познавательные физкультурные занятия. / Т.Б.Сидорова. – Волгоград : «Учитель», 2011.

Интернет-ресурсы:

- Видео по плаванию/ Уроки плавания: <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/uroki-plavaniya>
- Видеоуроки по легкой атлетике: <http://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>
- Я иду на урок физической культуры: <http://spo.1september.ru/urok/>
- Активные игры для детей: http://allforchildren.ru/games/active_index.php
- Спортивные игры для детей: <http://childish.fome.ru/main-3.html>
- Уроки гимнастики в начальной школе: <http://festival.1september.ru/articles/625569/>