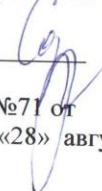


Рассмотрено  
Руководитель методического объединения  
учителей начальных классов  
 Тухбатуллина Э.М.

Протокол № 1 от  
«26» августа 2017 г

Согласовано  
Зам. директора по УР  
 Исмагилова 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  
Гатина Гульназ Рафисовна, высшая квалификационная категория  
ФИО учителя, категория

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1в класс**

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

2017 – 2018 учебный год

## **Аннотация к рабочей программе 1 класса по физической культуре Гатиной Г.Р. на 2017-2018 учебный год**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 1 классе составлена с учетом отведения 3 часа в неделю с общим количеством 99 часов в год составлена по авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

**Цели:** 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

## 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

**Организуящие 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 (стилизированные 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», «Иголка 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 | Результат |
|--------------------------------|-----------|

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (УУД)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Личностные</b>      | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;<br>- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Регулятивные</b>    | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);<br>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;<br>- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ;<br>- адекватно воспринимать оценку учителя;<br>- оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| <b>Познавательные</b>  | - осуществлять анализ выполненных действий;<br>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;<br>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                                                                                |
| <b>Коммуникативные</b> | - уметь слушать и вступать в диалог;<br>- 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные</b>      | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;<br>- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Регулятивные</b>    | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);<br>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;<br>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;<br>- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ;<br>- адекватно воспринимать оценку учителя;<br>- оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| <b>Познавательные</b>  | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;<br>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;<br>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Коммуникативные</b> | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;<br>- 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные</b>      | - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;<br>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Регулятивные</b>    | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);<br>- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ;<br>- адекватно воспринимать оценку учителя;<br>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. |
| <b>Познавательные</b>  | - осуществлять анализ выполненных действий;<br>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;<br>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.                                                                                                                                             |
| <b>Коммуникативные</b> | - уметь слушать и вступать в диалог;<br>- 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***

*Организуящие 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 группировку 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 (стилизованная 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> |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b>       | <b>4</b>                                     |
| Физическая культура                       | 2                                            |
| Из истории физической культуры            | 1                                            |
| Физические упражнения                     | 1                                            |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b> | <b>6</b>                                     |

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                   |           |
| Самостоятельные занятия                                                           | 2         |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1         |
| Самостоятельные игры и развлечения                                                | 3         |
| <b>Физическое совершенствование</b>                                               | <b>89</b> |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность                                         | 2         |
| Спортивно - оздоровительная деятельность                                          | 87        |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i>                                           | <i>14</i> |
| <i>Лёгкая атлетика</i>                                                            | <i>24</i> |
| <i>Лыжные гонки</i>                                                               | <i>20</i> |
| <i>Плавание</i>                                                                   | <i>5</i>  |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i>                                                | <i>24</i> |

### Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока, элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Формы и виды деятельности учащихся                                                                                        | Дата  |      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           | план  | факт |
|   | Знания о физической культуре.<br>Физическая культура 1 ч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                           |       |      |
| 1 | Урок- сказка. Что такое физическая культура? Понятие о физической культуре. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>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 | 4    |
|   | Легкая атлетика. 8 ч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |       |      |
| 2 | Урок- путешествие. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой.<br>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.<br>Сәяхәт дәрес. Жиңел атлетика белән шөгыльләнгәндә куркынычсызлык кагыйдәләре. Атлап йөрү күнегүләре.                                                                                                                                                                                                                                               | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий                               | 06.09 | 6    |
| 3 | Урок-спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.<br>Уен дәрес. Йөреш төрләре: чүгәләп, бирелгән каршылыктар аша.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | 07.09 | 7    |
| 4 | Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.<br>Марафон дәрес. Йөгерүгә әзерлек. Гади йөгерү, зур һәм иркән адымнар белән йөрү. Гәүдәне дорес (туры) тотып йөрү. Төрлечә торган хәлдән (басып, утырып) йөгерү.                                                                                                                                                                                                                                                           | Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их               | 11.09 | 11   |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| 5                                                                             | Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Марафон дэрес . Йөгерүгә эзерлек. Тиз һәм акрын йөгерү, каршылыклар белән йөгерү.                                                                                      | Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                     | 13.09 | 13 |
| 6                                                                             | Урок- соревнование. Беговая подготовка. Бег коротким, средним и длинным шагом. Эстафета «Смена сторон». Йөгерүгә эзерлек. Гади йөгерү, зур һәм иркен адымнар белән йөрү. Эстафета уткәру.                                                                                                     | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                        | 14.09 | 14 |
| 7                                                                             | Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Марафон дэрес . 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 | 18 |
| 8                                                                             | Урок – игра. Беговая подготовка. Челночный бег 3х5м, эстафеты с бегом на скорость. Уен дэрес. Йөгерүгә эзерлек. Тизлектә эстафета.                                                                                                                                                            | Объяснение в доступной форме техники выполнения челночного бега, анализ и поиск ошибок, исправление их                                          | 20.09 | 20 |
| 9                                                                             | Урок- спортивный марафон. Беговая подготовка. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Понятие: бег на выносливость. Прыжок в длину с места. Марафон дэрес . Йөгерүгә эзерлек. 3-4 мин аралаш йөгерү. Урыннан сикерү.                                                                           | Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств | 21.09 | 21 |
| <b>Знания о физической культуре.<br/>Из истории физической культуры. 1 ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |       |    |
| 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 | 25 |
| <b>Легкая атлетика. 4 ч.</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |       |    |
| 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. Тизлектә йөгерү. Кыска дистанциягә, тизлектә йөгерүнен билгеләмәсен биру.                                         | Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств | 27.09 | 27 |
| 12                                                                            | Урок- спортивный марафон.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Характеристика физической нагрузки по                                                                                                           | 28.09 | 28 |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |       |   |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|
|                                                        | Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Марафон дэрес. Йөгерүгә эзерлек. 1 км кросс.                                                                                                                                                                                                                       | показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств                                                                                                      |       |   |
| 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. Йөгөреш күнегүләре. Төрлечә торган хәлдән (басып, утырып) йөгөрү.                              | Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности                                                                                               | 02.10 | 2 |
| 14                                                     | Урок – игра «Юные спортсмены». Беговая подготовка. Соревнования (до 60м). Уен дэрес. Йөгерүгә эзерлек. 60 м ярышу.                                                                                                                                                                                                                   | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                                                   | 04.10 |   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1 ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |       |   |
| 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 күнегүләр.                                                                                               | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека                                                                                      | 5.10  |   |
| <b>Подвижные и спортивные игры 9 ч.</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |       |   |
| 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. Сәяхәт дэрес. Хәрәкәтчел уеннар. Дэрес һәм хәрәкәтчел уеннар вакытында куркынычсызлык кагыйдәләре. Акробатик элементлар кертелгән уеннар. | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства<br>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | 9.10  |   |
| 17                                                     | Подвижные игры. На материале легкой атлетики. Подвижная игра «К своим флажкам». Название и правила игры. Хәрәкәтчел 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. Хәрәкәтчел уеннар. Акробатик элементлар кертелгән уеннар.                                                                                                                                                             | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований                                                                                                                             | 12.10 |   |
| 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 йөрү).                                                                                                                                              | 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.<br>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.<br>Спорт уеннары. Футбол: туп йөрту, тупны бер урынды торганда һәм барганда йөрту).                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                                                                                       | 19.10 |  |
| 22                                                  | Спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.<br>Спорт уеннары. Футбол: туп тибү, тупны туктату.<br>Туп белән хәрәкәтчел уеннар.                                                                                                                                                                                                                                                       | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их<br>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований             | 23.10 |  |
| 23                                                  | Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча в движении по прямой.<br>Спорт уеннары. Баскетбол: тупны турыга алып бару (тупсыз һәм тупны барганда йөрту).                                                                                                                                                                                                                                         | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства<br>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | 25.10 |  |
| 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.<br>Спорт уеннары. Баскетбол: тупны тоту, бер-берең бирү, аны йөрту. Тупны югары чөю. Хәрәкәтчел уеннар. | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их<br>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований             | 26.10 |  |
|                                                     | <b>Знания о физической культуре.</b><br>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.<br>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 |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры. 2 ч. 2 четверть</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |       |  |
| 26                                                  | Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: ловля и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Оказание посильной помощи и моральной                                                                                                                                                                          | 8.11  |  |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |       |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | передача мяча в движении. Подвижные игры на материале баскетбола «Школа мяча».<br>Спорт уеннары. Баскетбол: тупны тоту, бер-берең биру, аны йөртү.<br>Хәрәкәтчел уеннар.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий Бережное отношение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности                                                                                       |       |  |
| 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.<br>Спорт уеннары. Баскетбол: тупны тоту, бер-берең биру, аны йөртү.<br>Хәрәкәтчел 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 | 9.11  |  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики. 5 ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |       |  |
| 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 дәресендә куркынычсызлык кагыйдәләре. Тезелүләр һәм күченеп тезелүләр. Командаларны утәү, йөрү һәм әйләнәп 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.<br>Тезелүләр һәм күченеп тезелүләр. Колоннада кул озынлыгында як-якка сирәкләнү. Тезелү командаларарын утәү.                                                                                                                                    | 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.<br>Утырган, чүгәлэгән һәм аркада яткан хәлдә йомарлану.                                                                                                                                                                                                      | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.                                                                                                                                            | 16.11 |  |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 31                                                                       | Акробатика. Кувырок вперед. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Общеразвивающие упражнения без предметов. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.<br>Таянып утырган хэлдэн алга таба мэтэлчек ату. Төрле авырлыктагы күнегүлөр.                                                                                                                                                                                              | 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.<br>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 |       |  |
| <b>Способы физической деятельности.<br/>Самостоятельные занятия 1 ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |
| 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.<br>Акыл һәм характер чыныктыру күнекмәләре. Көндәлек режимны планнаштыру. Иртәнге күнегүләр. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры                                                                                                                                             | 22.11 |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики. 3 ч.</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |
| 34                                                                       | Акробатика. Стойка на лопатках согнув ноги. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.<br>Аркада ятып торган хэлдән 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                                                                                                                                                                     | 23.11 |  |
| 35                                                                       | Прикладная гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Названия снарядов и гимнастических элементов.<br>Гимнастик стенка буйлап югарыга менү һәм төшү.                                                                                                                                                                                                                                                            | Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов                                                                                                                                       | 27.11 |  |
| 36                                                                       | Прикладная гимнастика. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.<br>Гимнастик эскәмия буйлап үрмәләү.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок                                                                                                                      | 29.12 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | и способов их устранения                                                                                                                                                                                                      |       |  |
|    | <b>Способы физкультурной деятельности.</b><br><b>Самостоятельные наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. 1 ч.</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 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.<br>Уз-узең 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 | 30.11 |  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики. 4 ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 38 | Акробатические комбинации. Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.<br>Өйрәнелгән акробатик күнегүләрден иң гади комбинациялар утәү.                                                                                                                                                       | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                                                                  | 04.12 |  |
| 39 | Прикладная гимнастика. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на бревне на одной и двух ногах.<br>Күзләрне йомган килеш бер аякта һәм ике аякта басып тору. Гимнастик бурәнәдә бер аякта һәм ике аякта басып тору.                                                                                                                                    | Выполнение акробатических и гимнастических двигательных навыков (комбинаций) на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения                                                                      | 06.12 |  |
| 40 | Снарядная гимнастика. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.<br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.<br>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                                                                                             | 7.12  |  |
| 41 | Снарядная гимнастика. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.<br>Общеразвивающие упражнения с обручем.<br>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.<br>Акробатик элементлар белән хәрәкәтчел уеннар (Чыдамлылык, көчне, житезлекне үстөрү)                                                                                                | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                                                                                                      | 13.12 |  |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики. 2 ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 43 | Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Объяснение в доступной форме техники                                                                                                                                                                                          | 14.12 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | галопа в сторону. Общеразвивающие упражнения с флажками.<br>Бию күнегүлөре. Аяк очларында бию адымнары, сикереп һәм бер аяк<br>янына икенчесен күчереп атлау                                                                                                                                   | выполнения двигательных действий, анализ и<br>поиск ошибок, исправление их                                                                                                                         |       |  |
| 44 | Танцевальные упражнения. Ходьба по рейке гимнастической скамейки<br>и по бревну. Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>Комбинации общеразвивающих упражнений различной<br>координационной сложности.<br>Бию күнегүлөре. Өйрәнелгән бию адымнарын гади рәвештә берләштерү.               | Выполнение технических действий из базовых<br>видов спорта, применение их в игровой и<br>соревновательной деятельности                                                                             | 18.12 |  |
|    | <b>Способы физической деятельности.<br/>Самостоятельные занятия. 1 ч.</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |       |  |
| 45 | Личная гигиена. Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя» на<br>усвоение правил личной гигиены.<br>Шәхси гигиена. Шәхси гигиена кагыйдәләре. Уен.                                                                                                                                            | Планирование занятий физическими<br>упражнениями в режиме дня, организация<br>отдыха и досуга с использованием средств<br>физической культуры                                                      | 20.12 |  |
|    | <b>Лыжные гонки 6 ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |       |  |
| 46 | Техника безопасности на занятиях лыжами. Основные требования к<br>одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для<br>укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному<br>режиму, понятие об обморожении.<br>Чаңгыда куркынычсызлык кагыйдәләре. Температура режимы. | Представление физической культуры как<br>средства укрепления здоровья, физического<br>развития и физической подготовки человека                                                                    | 21.12 |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>3 четверть</b>                                                                                                                                                                                  |       |  |
| 47 | Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж. Построение в<br>шеренгу с лыжами в руках. Ступающий шаг без палок.<br>Чаңгыга эзерлек. Атлам адымнар белән таяксыз йөрү.                                                                                                                         | Объяснение в доступной форме техники<br>выполнения двигательных действий, анализ и<br>поиск ошибок, исправление их                                                                                 | 8.01  |  |
| 48 | Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок и с палками.<br>Чаңгыга эзерлек. Атлам адымнар белән таяклы һәм таяксыз йөрү.                                                                                                                                                                       | Оказание посильной помощи и моральной<br>поддержки сверстникам при выполнении<br>учебных заданий Бережное отношение с<br>инвентарем и оборудованием, соблюдение<br>требований техники безопасности | 10.01 |  |
| 49 | Технические действия на лыжах. Повороты переступанием на месте.<br>Бер урында чаңгы очы тирәсендә күченеп атлау. (Борылыш).                                                                                                                                                                    | Нахождение отличительных особенностей в<br>выполнении двигательного действия разными<br>учениками, выделение отличительных признаков<br>и элементов                                                | 11.01 |  |
| 50 | Лыжная подготовка. Разучивание скользящего шага без палок.<br>Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән таяксыз йөрү.                                                                                                                                                                                | Объяснение в доступной форме техники<br>выполнения двигательных действий, анализ и<br>поиск ошибок, исправление их                                                                                 | 15.01 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                        |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 51 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок.<br>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 | 17.01 |  |
|    | <b>Способы физкультурной деятельности.</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        |       |  |
|    | <b>Самостоятельные игры развлечения 1 ч.</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |       |  |
| 52 | Игры и развлечения в зимнее время года. Организация и проведение подвижных игр.<br>Кышкы хәрәкәтчел уеннар.                                                                                                               | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры                                                   | 18.01 |  |
|    | <b>Лыжные гонки 14 ч.</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |       |  |
| 53 | Лыжная подготовка. Разучивание скользящего шага с палками.<br>Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән таякта йөрү.                                                                                                            | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                           | 22.01 |  |
| 54 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Технические действия на лыжах. Повороты переступанием на месте.<br>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                                             | 24.01 |  |
| 55 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Способы самоконтроля. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах.<br>Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән таякта йөрү. Уз-узең контроль.                                         | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения   | 25.01 |  |
| 56 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом.<br>Чаңгыга эзерлек. Шуу адымнары белән йөрү.                                                                                                                   | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                           | 29.01 |  |
| 57 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.<br>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                                             | 31.01 |  |
| 58 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Эстафета на лыжах.<br>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   | 01.02 |  |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |       |  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 59                                      | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на свежем воздухе.<br>Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү. Саф хавада хәрәкәтчел уеннар.                                | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства<br>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | 05.02 |  |
| 60                                      | Технические действия на лыжах. Подъемы и спуски под уклон. Тигез таудан бөгелеп һәм бөгелмичә (төп торышта) шуып төшү.                                                                                                                  | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                                                   | 7.02  |  |
| 61                                      | Технические действия на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов.<br>Сөзәк таудан менү һәм төшү.                                                                                                                                     | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                                                   | 8.02  |  |
| 62                                      | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.<br>Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү.                                                                                      | Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности                                                                                                                        | 12.02 |  |
| 63                                      | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Технические действия на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов.<br>Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү. Сөзәк таудан менү һәм төшү. | Выполнение технических действий из базовых видов спорта                                                                                                                                                        | 14.02 |  |
| 64                                      | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1 км.<br>Чаңгыга эзерлек. Чаңгыларда өйрәнелгән ысуллар белән акрын гына 1 км. кадәр хәрәкәт итү.                                                                                           | Выполнение технических действий из базовых видов спорта                                                                                                                                                        | 15.02 |  |
| 65                                      | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на свежем воздухе.<br>Чаңгыга эзерлек. Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү.                                                              | Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности                                                                                                                        | 26.02 |  |
| 66                                      | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъемы и спуски с небольших склонов.<br>Салынган чаңгы эзе буенча атлап һәм шудырып атлап йөрү. Сөзәк таудан менү һәм төшү.                                                                    | Выполнение технических действий из базовых видов спорта                                                                                                                                                        | 28.02 |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры -1ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |       |  |
| 67                                      | Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.<br>Хәрәкәтчел уеннар. Эстафета.                                                                            | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                                                                                       | 03.03 |  |
| <b>Знания о физической культуре.</b>    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |       |  |

| <b>Физические упражнения- 1 ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |       |  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 68                                 | Тренировка ума и характера. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое 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.<br>Акыл һәм характерны чыныктыру. Озын тәһәфесләрдә куһнегүләр. | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека                                                            | 01.03 |  |
| <b>Лёгкая атлетика – 7 ч.</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |       |  |
| 69                                 | Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковая подготовка. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 <sup>0</sup> .<br>Жиңел атлетика дәресләрендә куркынычсызлык кагыйдәләре. Бер урында ике аякта 90 <sup>0</sup> сикерүләр.                                                                                                                                                                                                          | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.                                                                        | 05.03 |  |
| 70                                 | Прыжковая подготовка. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах.<br>Сикерүгә әзерлек. Бер һәм ике аякта алга күчеп сикерү.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях                                                                                  | 7.03  |  |
| 71                                 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места, с высоты до 30см. Понятия: названия упражнений в прыжках в длину.<br>Сикерүгә әзерлек. Урыннан сикерү.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                         | 8.03  |  |
| 72                                 | Прыжковая подготовка. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.<br>Сикерүгә әзерлек. 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 | 12.03 |  |
| 73                                 | Прыжковая подготовка. Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов.<br>Сикерүгә әзерлек. Бау аша сикерү.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности                                                                     | 14.03 |  |
| 74                                 | Прыжковая подготовка. Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Понятия: названия прыжкового инвентаря.<br>Сикерүгә әзерлек. 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 | 15.03 |  |
| 75                                 | Прыжковая подготовка. Прыжки многократные на правой и левой ноге. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в                                                                                                     | 19.03 |  |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |       |  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                                         | Сикерүгә эзерлек. Бер һәм ике аякта сикерүләр.                                                                                                                                                                                                                         | различных условиях                                                                                                                                                                              |       |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры- 1ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |       |  |
| 76                                      | Подвижные игры. На материале легкой атлетики. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Жиңел атлетика элементлары белән хәрәкәтчел уеннар.                                                                                                             | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                                                                        | 21.03 |  |
| <b>Лёгкая атлетика -5 ч.</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |       |  |
| 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                                                                                    | 22.03 |  |
|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 четверть                                                                                                                                                                                      |       |  |
| 78                                      | Метание малого мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4м. Кечкенә тупны тоткан хәлдә 3-4 м ату.                                                                                                                        | Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревнователь ной деятельности                                                                               | 04.04 |  |
| 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.күкрәк тирәсеннән тупны алга өскә ату.                 | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения            | 5.04  |  |
| 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                                                                               | 9.04  |  |
| 81                                      | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Зур һәм кечкенә тупларны стенага ату.                                                                                                                              | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                                    | 11.04 |  |
| 82                                      | Подвижные игры. На материале легкой атлетики. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет». Жиңел атлетика элементлары белән хәрәкәтчел уеннар                                                                                                                  | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                                                                        | 12.04 |  |
| <b>Плавание – 5 ч.</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |       |  |
| 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. Уз-узенне суда тоту кагыйдәләре. Суга керу. | Усвоение техники безопасности во время занятий плаванием. Представление физической культуры ( плавание) как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | 16.04 |  |
| 84                                      | Технические действия в воде. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.                                                                                                                    | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                                    | 18.04 |  |



|                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                                           | Су төбөнэ басып йөрү. Суда күнегүлэр.                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
| 85                                        | Технические действия в воде. Подводящие упражнения: упражнения на всплытие. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (“поплавок”).<br>Суда күнегүлэр. Йөзэргэ өйрөнүдэ эзерлек күнегүлэр.                 | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                                                                                                      | 19.04 |  |
| 86                                        | Технические действия в воде. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (скольжение на груди, спине).<br>Төрлө ысулларны үзлөштөрү күнегүлэр.                  | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения                                                                              | 23.04 |  |
| 87                                        | Технические действия в воде. Подводящие упражнения. Названия плавательных упражнений и предметов для обучения.<br>Төрлө ысулларны үзлөштөрү күнегүлэр.                                                                            | Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их                                                                                                                                                      | 25.04 |  |
| 88                                        | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.<br>Гомумиүсөш бирэ торган күнегүлэр.                                                                                                            | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры<br>Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | 26.04 |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры – 9 ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |
| 89                                        | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: подбрасывание волейбольного мяча.<br>Спорт уеннары. Волейбол: тупны ике куллап тоткан хэлдэ ыргыту. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований                                                                                                                                                                                | 30.04 |  |
| 90                                        | Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: подача волейбольного мяча.<br>Спорт уеннары. Волейбол: тупны бер береңэ бирү.                                                                                             | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                                                                                                                                          | 02.05 |  |
| 91                                        | Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: ловля (прием) и передача волейбольного мяча.<br>Спорт уеннары. Волейбол: тупны бер береңэ бирү, анны тоту.                                                                | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                                                                                                                                          | 03.05 |  |
| 92                                        | Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча.<br>Спорт уеннары. Волейбол: тупны бер береңэ бирү, анны тоту, ыргыту.                                                                 | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.                                                                                                                                                                       | 7.05  |  |
| 93                                        | Спортивные игры. На материале спортивных игр. Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола                                                                                                 | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований,                                                                                                                                                                                  | 10.05 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    | «У кого меньше мячей». Спорт уеннары. Волейбол: тупны бер береңә бирү, анны тоту, ыргыту. Хәрәкәтчел уеннар.                                                                                                          | осуществление их объективного судейства                                                                                                                                                                                                                          |       |  |
| 94 | Кросс. Бег 1км. 1 км йөгерү.                                                                                                                                                                                          | Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств                                                                                                                  | 14.05 |  |
| 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» «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                                                                                                                                         | 17.05 |  |
| 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.                                                                                                                  | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры<br>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. Жэй көе уйнала торган уеннар өйрәнү. Йөмгаклау дәресе.                                                                                | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства                                                                                                                                         | 24.05 |  |

## 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](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/>

## **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.

