

Рассмотрено

Руководитель методического объединения
учителей начальных классов

_____ Л.Н.Хазиева
Протокол № 1 от
«26» августа 2022 г

Согласовано

Зам. директора по УР

_____ Д.Ф.Хуснетдинова

Утверждаю

Директор школы

_____ Р.К.Саетгараева
Приказ № 86-0 от
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сармановская средняя общеобразовательная школа»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 2 класс

предмет, класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» августа 2022 г.

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009г., №373(зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009г. № 17785); Приказа Минобрнауки № 1576 от 31.12.15 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 2 февраля 2016 г., регистрационный номер 40936); Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Часть 1.-5-е изд., перераб. - Москва «Просвещение» 2011.(Стандарты второго поколения); авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич; на основании ООП НОО МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ, рассмотренного на педагогическом совете от 20.08.20 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 60 от 21.08.20; Положения «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 26.08.21 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 57 от 26.08.21; учебного плана МБОУ «Сармановская СОШ» на 2022-2023 учебный год, который отводит на изучение предмета во 2 классе – 102 часов, из расчёта 3 часа в неделю (34 рабочие недели +1 неделя (резерв)). Базовый уровень.

Примечание: В случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного Положения

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- 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

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
Формирование уважительного отношения к культуре других народов
Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Формирование этических потребностей, ценностей и чувств
Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
определять наиболее эффективные способы достижения результата
Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета
Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Содержание учебного предмета «физическая культура», 2 класс (102 часа)

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание:

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

Учебно-тематический план

№ п/п		I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.	Итого
I.	Знание о физической культуре	1ч		2 ч		3 ч
II.	Способы физкультурной деятельности	1 ч	1 ч		1ч	3 ч
III.	Физическое совершенствование					96 ч
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 ч			1 ч.	2 ч
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность					94 ч
2.1	Гимнастика с основами акробатики		17	5		22
2.2	Легкая атлетика	21				21
2.3	Лыжные гонки			15		15
2.4	Подвижные и спортивные игры	3	3	8	17	31
2.5	Плавание				5	5
		27 ч	21 ч	30 ч	24 ч	102

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	<i>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</i> <i>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</i> <i>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</i>	3
2	Легкая атлетика. Ходьба и бег .	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	5
3	Прыжки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	3
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	2
5	Метание	Неделя безопасности дорожного движения. 25.09.21 Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	3
6	Бег по пересеченной местности	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	9
7	Способы спортивной деятельности.	Уроу Победы. 28.05.22 Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –	3

		инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
8	Подвижные и спортивные игры	Международный день слепых.13.11.21. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	6
9	Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Строевые упражнения	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	6
10	Висы и упоры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	3
11	Равновесие. Строевые упражнения	Урок здоровья.18.12.21 Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	7
12	Опорный прыжок, лазание	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	6
13	Лыжные гонки	Урок зоревья. 26.02.22 Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	15
14	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры с элементами баскетбола	Урок здоровья.19.03.22 Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	10

		установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
15	Подвижные игры с элементами волейбола	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	5
16	Плавание	Гагаринский урок «Космос –это мы». 23.04.22 Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	5
17	Подвижные игры с элементами футбола	Международный день семьи. 14.05.22 Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	10

№	Тема урока	Сроки	
		Факт	План
I.	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 ч)		
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь. Физкультура дэрсендэ яралануны кисэтү. Спорт киеме.	02.09	2
II.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Ходьба и бег (5 ч)		
2	Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Тезелү кагыйдэлэре. Аяк очында, үкчэдэ, санаганда йөрү.	05.09	5
3	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. Билгелэнгэн урыннарда йөгерүне атлау белэн алыштыру. Эстафета.	06.09	6
4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Йөреш төрлэрен чиратлау. Тизлекне артырып йөгерү.	9.09	9
5	Челночный бег. Эстафеты. Билгелэнгэн араны берничэ тапкыр йөгерү. Эстафета.	12.09	
6	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Каршылыклар аша ботны югары күтэреп йөгерү.	13.09	
III.	Прыжки (3 ч)		
7	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Бер һәм ике аякта урында һәм алга таба сикерү. Сикергечтэ сикерү.	16.09	16
8	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом. Урыннан ераклыкка сикерү. туплы эстафета.	19.09	
9	Прыжок с высоты, прыжки через скакалку. Биеклектэн сикерү, сикергеч аша сикерү.	20.09	
IV.	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (1 ч)		
10	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток. Иртэнге зарядка өчен физик күнегүләр жыелмасы, физминут.	23.09	23
V.	Метание (3 ч)		
11	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты. 3 - 4 м ераклыктан кечкенэ тупны максатка ату. Эстафета.	26.09	26
12	Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке. Кечкенэ тупны ераклыкка ыргыту. Сикергечтэ сикерү.	27.09	27
13	Метание мяча на дальность. Эстафеты. Тупны ераклыкка ыргыту. Эстафета.	30.09	30

VI.	Бег по пересеченной местности (2 ч.)		
14	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Тизлекне саклап йөгерү. Йөгерү белән йөрешне аралаштыру	03.10	3
15	Понятие «Бег на выносливость». Подвижная игра «Пятнашки». "Чыдамлылыкка йөгерү" төшенчәсе. Хәрәкәтле уен "Таплар".	04.10	
16	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. Тизлек саклап йөгерү. Кече каршылыктарны жинү.	07.10	7
VI	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1ч).		
17	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Үзбә. Йөрәкнең кыскару ешлыгы, аны үлчәү алымнары.	10.10	10
VII.	Бег по пересеченной местности (7ч.)		
18	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. Тизлек саклап йөгерү. Йөгерү белән йөрешне аралаштыру. Сикергечтә сикерү.	11.10	11
19	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой». "Кыска ара" төшенчәсе. Тизләнеш белән йөгерү. Уен "Әбәкле"	14.10	14
20	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. Тизлек саклап йөгерү. Йөгерү белән йөрешне аралаштыру. Сикергечтә сикерү.	17.10	17
21	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены». Йөгерү белән йөрешне аралаштыру. Уен "Атлы спорчылар".	18.10	18
22	Кросс по слабопересеченной местности. Аз пересеченный жирдә кросс.	21.10	
23	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. Тизлек саклап йөгерү. Эстафеталар.	24.10	
24	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Тизләнеш белән йөгерү.	25.10	
VIII.	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 ч.)		
25	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Хәрәкәтле уеннарда куркынычсызлык кагыйдәләре. Уеннар "Үз флагыңа кил", "Ике салкын". Эстафеталар.	28.10	28
26	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест». Уеннар "Өемнәр һәм төпләр аша", "Урын алмашу".	2 четв. 7.11	7
27	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Уеннар "Казлар - аккошлар", "Бәрәңге утырту".	8.11	8
28	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	11.11	11.11

	Хэрэгтлэгч уен "Бер аякта эбэклэ". Эстафеталар.		
29	Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты. Уен "Аяк астында бау". Эстафеталар.	14.11	14
30	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки». Уеннар "Очрашу", "Сикерүчэ каргалар".	15.11	15
IX.	Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)		
31	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Гимнастика дәрәсләрендә куркынычсызлык кагыйдәләре. Төп торыш. Колоннага берәмләп тәзелү.	18.11	18
32	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Төп торыш. Шеренгага тәзелү. Мәтәлчәк атканда гәүдә торышы. "Ябалак" уены.	21.11	21
33	Основная стойка. Построение в круг. Төп торыш. Түгәрәккә тәзелү.	22.11	22
34	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. Мәтәлчәк ату. Сыгылмалылыкны арттыру күнегүләре.	25.11	25
35	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Калак сөягендә тору. Алга мәтәлчәк ату.	28.11	
36	Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Яткан килеш күпер ясау. Алга мәтәлчәк ату.	29.11	
X.	Висы и упоры (3ч)		
37	Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. Баскан һәм яткан килеш асылынып тору. Яткан килеш һәм тәзләнеп таяну.	02.12	
38	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Гимнастик стенада арка белән асылынып тору, аякларны туры килеш һәм бөкләп күтәрү.	05.12	
39	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. Аякларны бөкләп асылынып тору. Яткан килеш күнегүләр.	06.12	
XI.	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 ч)		
40	Твой организм. Строевое тело. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. Синен организмның. Гәүдә төзелеше. Дәрәс гәүдә формалаштыру өчен күнегүләр, корсак һәм арка мускулларын ныгыту.	09.12	
XII.	Равновесие. Строевые упражнения (7 ч)		
41	Стойка на носках, на одной. Ходьба по гимнастической скамейке. Аяк очында бер аякта тору. Гимнастик скамейкада йөрү.	12.12	
42	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	13.12	

	Кулларны як якка сузып таралу. Уңга, сулга борылу.		
43	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи. "Уңга", "Сулга", "Атлап барырга!" боерыклары.	16.12	
44	Освоение строевых упражнений. Повороты на 90°. Сафта йөрү күнегүләре. 90° ка борылу.	19.12	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Чүгэлэгән килеш тезлэргә таянып авыш скамейкадан үрмәләү.	20.12	20
46	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Горизонталь скамейкада корсакка ятып тартылу.	23.12	23
47	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. Сикереп атлау. Аяк очына аяк куеп атлау. Гәүдәне күтәрү.	26.12	
XIII.	Опорный прыжок, лазание (6 ч)		
48	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» . Гимнастик стена буйлап үрмәләү. "Ат" буенча йөрөп чыгарга. "Энә һәм жеп" уены.	27.12	
49	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Чүгэлэгән килеш тезлэргә таянып авыш скамейкадан үрмәләү.	3 четв. 9.01	
50	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Горизонталь скамейкада корсакка ятып тартылу.	10.01	
51	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. Туплар аша атлап чыгу. Маталар өеме аша йөрөп чыгу.	13.01	13
52	ОРУ на месте. Эстафеты. Гомумчыныгу күнегүләре. Эстафеталар.	16.01	
53	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и прыжков. Шуышу һәм сикерү элементлары белән каршылыклар полосасын узу.	17.01	
XIV.	Знания о физической культуре(1ч)		
54	Современные Олимпийские игры. Заманча Олимпиада уеннары.	20.01	20
XV.	Лыжные гонки 15 часовXV.		
55	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. Чаңгыда йөрү өчен дөрес киём сайлау. Чаңгыны йөртү һәм кию.	23.01	
56	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Чаңгыда йөрү техникасы белән таныштыру. Шудыртып атлау.	24.01	
57	Ступающий шаг. Атлап шуу.	27.01	
58	Техника передвижения и скольжения. Аякны күчерү һәм шудыру техникасы.	30.01	30

59	Прохождение дистанций разученными способами передвижения. Өйрэнгэн ысуллар белән ераклыкка йөрү.	31.01	31
60	Техника поворотов, разворотов на лыжах. Чаңгыда борылу техникасы.	03.02	3
61	Техника выполнения поворотов, спусков и подъемов. Чаңгыда борылу, таудан төшү һәм менү техникасы.	6.02	6
62	Подъемы и спуски под уклон. Авышлыктан менү һәм төшү.	7.02	7
63	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. Чыршы һәм баскыч ясап менү. Тау битеннән төшү.	10.02	10
64	Учет по технике подъемов и спусков. Тау битеннән төшү һәм менү техникасын исәпкә алу.	13.02	13
65	Техника торможения «плугом». "Сабан" ясап тоткарланырга.	14.02	
66	Закрепление техники передвижения на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасын ныгыту.	17.02	
67	Отработка техники передвижения на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасын эшләү.	21.02	
68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км. 1 км дистанцияне өйрэнгән ысуллар белән чаңгыда узу.	21.02	
69	Передвижение на лыжах на дальние расстояния(1000 м, 1,5 км). Чаңгыда ерак араларга йөрү.	24.02	
XVI.	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(1ч)		
70	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Сәламәтлекне ныгыту өчен төрле физик күнегүләр.	27.02	
XVII.	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)		
71	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Баскетбол буюнча куркынычсызлык кагыйдәләренә инструктаж.	28.02	
72	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Тупны күкрәк турынан ату һәм урында тупны тоту. "колонна буйлап тупны тапшыру" уены.	3.03	
73	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы». Тупны урында йөртү. "Сәгать" уены.	6.03	
74	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Тупны күкрәк турынан ату һәм урында тупны тоту. "колонна буйлап тупны тапшыру" уены.	7.03	
75	Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит).	10.03	

	Тупны йөртү. Тупны максатка ату.		
76	Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись». Тупны максатка ату. "Тапшырдың - утыр" уены.	13.03	
77	Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч». Тупны тоту һәм тапшыру. "Кыршауга тупны кертү" уены.	14.03	14
78	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом. Тупны максатка ату. Тупны йөртү. Баскетбол туплары белән эстафета.	17.03	17
79	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом. Тупны максатка ату. Тупны йөртү. Баскетбол туплары белән эстафета.	20.03	
80	Упражнения и подвижные игры с мячом. Туп белән күнегүләр һәм хәрәкәтле уеннар.	21.03	
XVIII.	Подвижные игры с элементами волейбола (5 ч)		
81	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. Волейбол буенча куркынычсызлык кагыйдәләре.	24.03	
82	Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху. Тупны өстән ике куллап тапшыру алымы белән таныштыру.	4 четв. 03.04	3
83	Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». Юнәлешне үзгәртеп хәрәкәтләнү. "Пионербол" уены.	04.04	4
84	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе». Тупны өстән тапшыру алымын ныгыту. "Һавада туп" уены.	07.04	7
85	Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом. Тупны ике кул белән астан тоту алымы. Волейбол тубы белән эстафета.	10.04	10
XIX.	Плавание (5 ч.)		
86	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Суда хәрәкәтләнү алымнары. Суга керү күнекмәләре. Сәламәтлек өчен йөзүнең әһәмияте. Гигиена һәм куркынычсызлык кагыйдәләре. Экстремаль шартларда үз - үзенче тоту.	11.04	11
87	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой . Суда хәрәкәтләнү алымнары. Бассейн төбөндә йөзү күнекмәләре. Суда йөзү өчен махсус күнегүләр.	14.04	14
88	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: упражнения на всплывание. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (“поплавок”). Суда хәрәкәтләнү алымнары. Судан калкып чыгу күнекмәләре. Йөзү күнекмәләре "калкавыч".	17.04	
89	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: лежание и скольжение. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (скольжение на груди, спине). Суда хәрәкәтләнү алымнары. Суда яту һәм шуышу. Күкрәктә һәм аркада йөзү күнекмәләре.	18.04	

90	Технические действия в воде. Подводящие упражнения. Названия плавательных упражнений и предметов для обучения. Суда хэрэкэтлэнү алымнары. Йөзү күнегүлэрөнөң исемнэре.	21.04	
XX.	Подвижные игры с элементами футбола (1 ч)		
91	Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча. Футбол буенча куркынычлык кагыйдэлэре. тупны йөртү.	24.04	
XXI.	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (1ч)		
92	Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз). Арыганлык өчен махсус кисәтү күнекмэләре(сулау һәм күзләр өчен гимнастика).	25.04	
XXII.	Подвижные игры с элементами футбола (9 часов)		
93	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Тупны табанның эчке һәм тышкы ягы белән йөртү.	28.04	
94	Остановка мяча внутренней частью стопы. Тупны табанның эчке ягы белән туктату.	02.05	
95	Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу. Тупны турыга йөртү, сигнал буенча туктату.	05.05	
96	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Тупны дуга буенча йөртү, сигнал буенча туктату.	12.05	
97	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками, по сигналу. Тупны турыга, дуга буенча йөртү һәм сигнал буенча туктату.	15.05	
98	Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек. Тупны баганалар арасыннан йөртү.	16.05	
99	Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей». Тәгәрәгән тупны туктату. "Туп куу" уены.	19.05	
100	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». "Туп куу", "Төз ат" хэрэкэтле уеннары.	22.05	
101	Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». " Туп белән слаломчы", "Футболлы бильярд" уеннары.	23.05	
XXIII.	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 ч)		
102	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке. Спорт площадкасында хэрэкэтле уеннар оештыру.	26.05	

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература

- **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение», 2009**
- **Интернет-ресурсы:**
- Видео по плаванию/ Уроки плавания: <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/uroki-plavaniya>
- Видеоуроки по легкой атлетике: <http://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>
- Я иду на урок физической культуры: <http://spo.1september.ru/urok/>
- Активные игры для детей: http://allforchildren.ru/games/active_index.php
- Спортивные игры для детей: <http://childish.fome.ru/main-3.html>
 - Уроки гимнастики в начальной школе: <http://festival.1september.ru/articles/625569/>