

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 2017 г.

Утверждено
Директор школы

 / Сабирзянова Г.Т. /

Приказ 71 от
« 28 » августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сармановская средняя общеобразовательная школа»

Тухбатуллина Эндже Мударисовна, первая квалификационная категория
ФИО

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 2– б класс

предмет, класс

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

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. **1-4 класс**» М.: «Просвещение», 2011г; Образовательной программы, Положения «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов», и учебного плана МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 учебный год.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 2 классе - 102 часа.

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 28.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.17, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

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

Организуящие 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: «Веревочка 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 всплытие; 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	1 ч		2 ч		3 ч
II.	Способы физкультурной деятельности	1 ч	1 ч		1 ч	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

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности обучающихся
		План	Факт	
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1/1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь. Физкультура дэрсендэ яралануны кисэтү. Спорт киеме.	02.09	02.09	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Игра «Салки
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Ходьба и бег (5 ч)				
2/1	Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Тезелү кагыйдэлэре. Аяк очында, үкчэдэ, санаганда йөрү.	04.09	04.09	Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки Эстафета.
3/2	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. Билгелэнгэн урыннарда йөгерүне атлау белән алыштыру. Эстафета.	07.09	07.09	
4/3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Йөреш төрлэрен чиратлау. Тизлекне артырып йөгерү.	9.09	09.09	Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег. Прыжки с поворотом 180. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Эстафеты.
5/4	Челночный бег. Эстафеты. Билгелэнгэн араны берничэ тапкыр йөгерү. Эстафета.	11.09	11.09	
6/5	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Каршылыклар аша ботны югары күтэреп йөгерү.	14.09	14.09	
Прыжки (3 ч)				
7/6	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	16.09	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.
8/7	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом. Урыннан ераклыкка сикерү. туплы эстафета.	18.09	18.09	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»

9/8	Прыжок с высоты, прыжки через скакалку. Биеклектән сикерү, сикергеч аша сикерү.	21.09	21.09	Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
10/1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток. Иртэнге зарядка өчен физик күнегүләр жыелмасы, физминут.	23.09	23/09	Эстафеты с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения на осанку.
Метание (3 ч)				
11/9	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты. 3 - 4 м ераклыктан кечкенә тупны максатка ату. Эстафета.	25.09	25.09	Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 5 минут. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Круговая эстафета. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта»
12/10	Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке. Кечкенә тупны ераклыкка ыргыту. Сикергечтә сикерү.	28.09	28.09	
13/11	Метание мяча на дальность. Эстафеты. Тупны ераклыкка ыргыту. Эстафета.	30.09	30.09	
Бег по пересеченной местности (10)				
14/12	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Тизлекне саклап йөгерү. Йөгерү белән йөрешне аралаштыру.	02.10	02.10	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Равномерный бег.. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»
15/13	Понятие «Бег на выносливость». Подвижная игра «Пятнашки». "Чыдамлылыкка йөгерү"төшенчәсе. Хәрәкәтле уен "Таплар".	05.10	05.10	
16/14	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. Тизлек саклап йөгерү. Кече каршылыктарны жиңү.	07.10	07.09	
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
17/1	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Үзбәя. Йөрәкнең кыскару ешлыгы, аны үлчәү алымнары.	9.10	9.10	Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.
Бег по пересеченной местности				

18/15	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. Тизлек саклап йөгерү. Йөгерү белән йөрешне аралаштыру. Сикергечтә сикерү.	12.10		Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».
19/16	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой». "Кыска ара" төшенчәсе. Тизләнеш белән йөгерү. Уен "Әбәкле"	14.10		
20/17	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. Тизлек саклап йөгерү. Йөгерү белән йөрешне аралаштыру. Сикергечтә сикерү.	16.10		
21/18	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены». Йөгерү белән йөрешне аралаштыру. Уен "Атлы спорчылар".	19.10		
22/19	Кросс по слабопересеченной местности. Аз пересеченный жирдә кросс.	21.10		
23/20	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. Тизлек саклап йөгерү. Эстафеталар.	23.10		
24/21	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Тизләнеш белән йөгерү.	26.10		
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 ч.)				
25/1	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		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
26/2	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест». Уеннар "Өемнәр һәм төпләр аша", "Урын алмашу".	6.11		
27/3	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Уеннар "Казлар - аккошлар", "Бәрәңге утырту".	9.11		
28/4	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	11.11		

	Хэрэкэтле уен" "Бер аякта эбэкле". Эстафеталар.			
29/5	Игра «Верево́чка под нога́ми». Эстафеты. Уен "Аяк астында бау". Эстафеталар.	13.11		
30/6	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки». Уеннар "Очрашу", "Сикерүче каргалар".	16.11		
Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)				
31/1	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Гимнастика дэреслэрендэ куркынычсызлык кагыйдэлэре. Төп торыш. Колоннага берэмлэп тезелү.	18.11		Выполнить строевые упражнения. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности
32/2	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Төп торыш. Шеренгага тезелү. Мэтэлчек атканда гәүдә торышы. "Ябалак" уены.	20.11		
33/3	Основная стойка. Построение в круг. Төп торыш. Түгэрэккэ тезелү.	23.11		
34/ ⁿ	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. Мэтэлчек ату. Сыгылмалылыкны арттыру күнегүлэре.	25.11		
35/5	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Калак сөягендэ тору. Алга мэтэлчек ату.	27.11		
36/6	Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Яткан килеш күпер ясау. Алга мэтэлчек ату.	30.11		
Висы и упоры (3ч)				
37/7	Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. Баскан һәм яткан килеш асылынып тору. Яткан килеш һәм тезләнөп таяну.	02.12		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности
38/8	Вис спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног. Гимнастик стенада арка белән асылынып тору, аякларны туры килеш һәм бөкләп күтэрү.	4.12		

39/9	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. Аякларны бөкләп асылынып тору. Яткан килеш күнегүләр.	7.12		
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
40/2	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. Синең организмың. Гәүдә төзелеше. Дөрөс гәүдә формалаштыру өчен күнегүләр, корсак һәм арка мускулларын ныгыту.	9.12		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила,быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
Равновесие. Строевые упражнения (7 ч)				
41/10	Стойка на носках , на одной. Ходьба по гимнастической скамейке. Аяк очында бер аякта тору. Гимнастик скамейкада йөрү.	11.12		Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
42/11	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Кулларны як якка сузып таралу. Уңга, сулга борылу.	14.12		
43/12	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи. "Уңга", "Сулга", "Атлап барырга!" боерыклары.	16.12		
44/13	Освоение строевых упражнений. Повороты на 90°. Сафта йөрү күнегүләре. 90° ка борылу.	18.12		
45/14	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Чүгәлэгән килеш тезләргә таянып авыш скамейкадан үрмәләү.	21.12		Осваивать технику выполнения физических упражнений в лазание и перелезание. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений.
46/15	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Горизонталь скамейкада корсакка ятып тартылу.	23.12		
47/16	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. Сикереп атлау. Аяк очына аяк куеп атлау. Гәүдәне күтәрү.	8.01		
Опорный прыжок, лазание (6 ч)				

48/17	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» . Гимнастик стена буйлап үрмэлэү. "Ат" буенча йөрөп чыгарга. "Энэ һәм жеп" уены.	11.01		Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с сочетанием танцевальных шагов. Акробатические соединения из разученных элементов. Наклон вперед. Лазанье по стенке Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.
49/18	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Чүгэлэгән килеш тезлэргэ таянып авыш скамейкадан үрмэлэү.	13.01		
50/19	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Горизонталь скамейкада корсакка ятып тартылу.	15.01		
51/20	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. Туплар аша атлап чыгу. Маталар өеме аша йөрөп чыгу.	18.01		
52/21	ОРУ на месте. Эстафеты. Гомумчыныгу күнегүләре. Эстафеталар.	20.01		
53/22	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и прыжков. Шуышу һәм сикерү элементлары белән каршылыклар полосасын узу.	22.01		
Знания о физической культуре				
54/2	Современные Олимпийские игры. Заманча Олимпиада уеннары.	25.01		Пересказывать тексты по истории зарождения олимпийских игр
Лыжные гонки 15 часов				
55/1	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж. Чаңгыда йөрү өчен дөрес кием сайлау. Чаңгыны йөртү һәм кию.	27.01		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.
56/2	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Чаңгыда йөрү техникасы белән таныштыру. Шудыртып атлау.	29.01		Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.
57/3	Ступающий шаг. Атлап шуу.	1.02		Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.

58/4	Техника передвижения и скольжения. Аякны күчерү һәм шудыру техникасы.	3.02		Повороты на месте. Скользящий шаг с палками
59/5	Прохождение дистанций разученными способами передвижения. Өйрәнгән ысуллар белән ераклыкка йөрү.	5.02		Скользящий шаг с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки».
60/6	Техника поворотов, разворотов на лыжах. Чаңгыда борылу техникасы.	8.02		Повороты на месте. Скользящий шаг с палками
61/7	Техника выполнения поворотов, спусков и подъемов. Чаңгыда борылу, таудан төшү һәм менү техникасы.	10.02		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.
62/8	Подъемы и спуски под уклон. Авышлыктан менү һәм төшү.	12.02		
63/9	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. Чыршы һәм баскыч ясап менү. Тау битеннән төшү.	15.02		Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем ёлочкой, лесенкой Игра «Салки».
64/10	Учет по технике подъемов и спусков. Тау битеннән төшү һәм менү техникасын исәпкә алу.	17.02		
65/11	Техника торможения «плугом». "Сабан" ясап тоткарланырга.	22.02		Построение на лыжах. Повороты переступанием, торможение «плугом». Прохождение дистанции 1,5 км. Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.
66/12	Закрепление техники передвижения на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасын ныгыту.	24.02		
67/13	Отработка техники передвижения на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасын эшләү.	26.02		
68/14	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км. 1 км дистанцияне өйрәнгән ысуллар белән чаңгыда узу.	1.03		
69/15	Передвижение на лыжах на дальние расстояния(1000 м, 1,5 км). Чаңгыда ерак араларга йөрү.	3.03		Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
70/3	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Сәламәтлекне ныгыту өчен төрле физик	05.03		Понимать значения утренней гимнастики и физкультминутки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.

	күнегүлөр.			
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)				
71/1	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Баскетбол буенча куркынычсызлык кагыйдэлэрэнэ инструктаж.	08.03	Объединила	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности
72/2	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Тупны күкрэк турыннан ату һәм урында тупны тоту. "колонна буйлап тупны тапшыру" уены.	10.03		
73/3	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы». Тупны урында йөртү. "Сэгать" уены.	12.03		
74/4	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Тупны күкрэк турыннан ату һәм урында тупны тоту. "колонна буйлап тупны тапшыру" уены.	15.03		
75/5	Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит). Тупны йөртү. Тупны максатка ату.	17.03		
76/6	Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись». Тупны максатка ату. "Тапшырдың - утыр" уены.	19.03		
77/7	Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч». Тупны тоту һәм тапшыру. "Кыршауга тупны керту" уены.	22.03		
78/8	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом. Тупны максатка ату. Тупны йөртү. Баскетбол туплары белән эстафета.	24.03		
79/9	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом. Тупны максатка ату. Тупны йөртү. Баскетбол туплары белән эстафета.	5.04		
80/10	Упражнения и подвижные игры с мячом. Туп белән күнегүләр һәм хәрәкәтле уеннар.	7.04		

Подвижные игры с элементами волейбола (5 ч)				
81/11	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. Волейбол буенча куркынычсызлык кагыйдэләре.	9.04		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
82/12	Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху. Тупны өстән ике куллап тапшыру алымы белән таныштыру.	12.04		
83/13	Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». Юнәлешне үзгәртеп хәрәкәтләнү. "Пионербол" уены.	14.04		
84/14	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе». Тупны өстән тапшыру алымын ныгыту. "Һавада туп" уены.	16.04		
85/15	Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом. Тупны ике кул белән астан тоту алымы. Волейбол тубы белән эстафета.	19.04		
Плавание (5 ч.)				
86/16	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 кагыйдэләре. Экстремаль шартларда үз - үзенче тоту.	21.04		Соблюдают правила поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий. Осваивают технические действия в воде. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
87/17	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой . Суда хәрәкәтләнү алымнары. Бассейн төбөндә	23.04		

	йөзү күнекмәләре. Суда йөзү өчен махсус күнегүләр.			
88/18	Технические действия в воде. Подводящие упражнения: упражнения на всплытие. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (“поплавок”). Суда хәрәкәтләнү алымнары. Судан калкып чыгу күнекмәләре. Йөзү күнекмәләре "калкавыч".	26.04		
89/19	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.	28.04		
90/20	Технические действия в воде. Подводящие упражнения. Названия плавательных упражнений и предметов для обучения. Суда хәрәкәтләнү алымнары. Йөзү күнегүләренә исемнәр.	30.04		
Подвижные игры с элементами футбола (10 ч)				
91/21	Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча. Футбол буенча куркынычсызлык кагыйдәләре. тупны йөртү.	3.05		Проявлять выносливость при выполнении заданий.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
92/2	Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз). Арыганлык өчен махсус кисәтү күнекмәләре(сулау һәм күзләр өчен гимнастика).	5.05		Понимать значение физической культуры для укрепления здоровья Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе..
Подвижные игры с элементами футбола 10 часов				
93/22	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Тупны табанның эчке һәм тышкы ягы белән йөртү.	7.05		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных
94/23	Остановка мяча внутренней частью стопы. Тупны табанның эчке ягы белән туктату.	10.05		
95/24	Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу. Тупны турыга йөртү, сигнал буенча туктату.	12.05		

				задач Осваивать технические действия из спортивных игр.
96/25	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. Тупны дуга буенча йөртү, сигнал буенча туктату.	14.05		
97/26	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками, по сигналу. Тупны турыга, дуга буенча йөртү һәм сигнал буенча туктату.	17.05		
98/27	Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек. Тупны баганалар арасыннан йөртү.	19.05		
99/28	Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей». Тэгэрэгән тупны туктату. "Туп куу" уены.	21.05		
100/29	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». "Туп куу", "Төз ат" хәрәкәтле уеннары.	24.05		
101/30	Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». " Туп белән слаломчы", "Футболлы бильярд" уеннары.	26.05		
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
102/3	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке. Спорт площадкасында хәрәкәтле уеннар оештыру.	28.05		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.

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/>