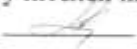


Рассмотрено
Руководитель методического объединения
учителей начальных классов
 Л.Н.Хазиева

Протокол № 1 от
« 26 » августа 2022 г

Согласовано
Зам. директора по УР
 Д.Ф.Хуснетдинова

Утверждаю
Директор школы
 Р.К.Саетгараева

Приказ № 86-о от
« 29 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сармановская средняя общеобразовательная школа»

Тухбатуллина Эндже Мударисовна, первая квалификационная категория

ФИО, категория

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 3 – б класс

предмет, класс

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

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета **в 3 классе** «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного 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 физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. **1-4 класс** М.: «Просвещение», 2011г; 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 в 3 классе – 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю (34 рабочие недели). Базовый уровень.

Примечание: В случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 Положения «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ».

Рабочая программа в 3 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметными результатами освоения учащимися 3 класса 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3-м классе являются умения

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси; понимать значение физической подготовки; определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
 - выполнять соревновательные упражнения;
 - руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы и бега;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 - выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
 - выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения «лёжа на спине»;
 - перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр;
 - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
 - определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3-м классе являются умения:

Учащиеся 3 класса научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Личностными результатами обучающихся в 3 классе являются:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни; познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; самостоятельности в выполнении личной гигиены; понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Содержание учебного предмета

1.Лёгкая атлетика.

Строевые упражнения. Виды ходьбы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с поворотом. Прыжки в длину с места. Бег до 60 м. С изменением скорости. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

2.Подвижные игры.

Ловля мяча в движение и на месте. Игры с ведением мяча. Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Игры «Пустое место», «Овладей мячом», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка», «Подвижная цель».

3. Гимнастика.

Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамье. Лазанье по канату. Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

4. Лыжная подготовка.

Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты на дистанции 300м.

5. Подвижные игры.

Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч ловцу». Игра «Волк во рву». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Учебная игра в мини-гандбол. Варианты игры в футбол. Игры с прыжками и осаливанием. Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча.

6. Плавание:

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

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	Всероссийский открытый урок «ОБЖ». Урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода экстремальных и опасных ситуаций. День солидарности в борьбе с терроризмом.	18 ч.

		Неделя безопасности дорожного движения. 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; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	
2	Подвижные игры	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации). Урок Здоровья Всероссийский урок, приуроченный ко ДНЮ гражданской обороны РФ, с проведением тренировок по защите детей от ЧС. 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; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	6 ч.
3	Гимнастика	Всероссийский урок «История самбо» Установление доверительных отношений между педагогическим работником	16 ч.

		и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	
4	Подвижные игры	Единый урок по безопасности дорожного движения на тему «Дорога из каникул в школу». Международный день инвалидов Урок Здоровья. 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; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	8 ч.
5	Лыжная подготовка	Урок Здоровья. 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; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и	18 ч.

		самоорганизации; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	
6	Подвижные игры	Урок Здоровья Всемирный день иммунитета	3 ч.
7	Лёгкая атлетика	Урок Здоровья. 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; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	25 ч.
8	Подвижные игры	Урок Здоровья. 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; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	4 ч.

		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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	
9	Плавательные упражнения начального этапа обучения	Урок Здоровья. 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; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	4 ч.
	Итого		102 ч.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре, 3 класс

№	Тема урока	Дата	
		План	Факт
	Легкая атлетика (18 час). Подвижные игры (6 часов)		
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики на спортивных площадках. Прыжок в длину с места. Спорт майданчыгында, спорт дәресләре үткәргәндә тән авыртуларын булдырмау, куркынычсызлык кагыйдәләрен аңлату. Урыннан озынлыкка сикерү.	1.09	
2	Бег с высокого старта на короткие дистанции (30 метров). Техника безопасности на спортивных площадках. Кыска (30 метр) аралыкка йөгерү. Спорт майданчыгында куркынычсызлык техникасы.	3.09	
3	Подвижные игры и эстафеты. Эстафета һәм хәрәкәтле уеннар.	7.09	
4	Бег с высокого старта на короткие дистанции (30 метров). Правила правильного дыхания при ходьбе и беге. Кыска (30 метр) аралыкка йөгерү. Йөргәндә һәм йөгергәндә дәрес сулыш алу кагыйдәләре.	8.09	
5	Метание малого мяча с места, на дальность. Урыннан торып ерак арага туп ыргыту.	10.09	
6	Подвижные игры с элементами бега, прыжков. Йөгерү һәм сикерү элементлары булган хәрәкәтле уеннар.	14.09	
7	Метание мяча с места. Бег с высокого старта на длинные дистанции. Урыннан туп ыргыту. Ерак арага йөгерү.	15.09	
8	Бег в медленном темпе. Акрын йөгерү.	17.09	
9	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр. Подвижные игры Хәрәкәтле уеннар оештырганда куркынычсызлык кагыйдәләре.	21.09	
10	Метание мяча с места. Бег с высокого старта на длинные дистанции. Польза закаливания для укрепления здоровья организма.	22.09	

	Урыннан туп ату. Ерак арлыкка йөгерү. Сәләмәтлекне ныгытуда салкын су белән коенуның әһәмияте.		
11	Прыжки в высоту с места и способом «согнув ноги». Аякларны бөкләп урыннан биеклеккә сикерү.	24.09	
12	Бег с высокого старта на длинные дистанции. Ерак аралыкка йөгерү.	28.09	
13	Метание мяча с места в неподвижную мишень. Хәрәкәтсез ноктага урыннан туп ату.	29.09	
14	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие двигательных способностей человека. Баскетбол уенының гади элементлары. Физик кунегүләрнен баланың хәрәкәт үсешенә йогынтысы.	1.10	
15	Подвижные игры и эстафеты с элементами метания, бросков Значение здорового образа жизни. Ату элементлары кергән эстафета һәм хәрәкәтле уеннар.	5.10	
16	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Баскетбол уенының гади техник хәрәкәтләре.	6.10	
17	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Баскетбол уенының гади техник хәрәкәтләре.	8.10	
18	Подвижные игры с элементами бросков и ловли мяча. Туп ату - тоту элементлары кергән хәрәкәтле уеннар.	12.10	
19	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Преодоление полосы препятствий. Недопустимость вредных привычек в жизни современного человека. Баскетбол уенының гади техник хәрәкәтләре. Заман кешесенәң начар гадәтләргә юл куймавы.	13.10	
20	Преодоление полосы препятствий. Каршылык полосасын үтү.	15.10	
21	Подвижные игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Игътибарлылыкка юнәлдерелгән хәрәкәтле уеннар. Каршылык полосасын үтү.	19.10	
22	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Преодоление полосы препятствий. Баскетбол уенының гади техник хәрәкәтләре. Каршылык полосасын үтү.	20.10	
23	Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической перекладине.	22.10	

	Спорт снарядларында гади комбинацияле күнегүләр.		
24	Физические упражнения на гибкость, наклон вперед. Сыгылмалылыкка физик күнегүләр, алга бөгелү.	26.10	
	Гимнастика(16 часов) Подвижные игры(8 часов)		
25	Акробатические упражнения, состоящие из кувырков вперед, назад. Алга һәм артка мәтәлү кәргән акробатик күнегүләр.	27.10	
26	Акробатические упражнения на спортивных снарядах: кувырок вперед, назад, стойки на удержание равновесия. Спорт снарядларында акробатик күнегүләр: алга һәм артка мәтәлү, гүәдәне төз тоту.	9.11	
27	Подвижные игры, эстафеты с элементами лазания и перелазания. Үрмәләү һәм сикереп чыгу элементлары кәргән күнегүләр, хәрәкәтле уеннар.	10.11	
28	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; Требования к одежде, на занятиях по физической культуре в гимнастическом зале и на улице Акробатик күнегүләр. Физик культура дәресләрендә киёмгә таләпләр.	12.11	
29	Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине. Польза физических упражнений. Акробатик күнегүләр: күпер ясау. Физик күнегүләрнең файдасы.	16.11	
30	Подвижные игры с элементами акробатики. Акробатик элементлар кәргән хәрәкәтле уеннар.	17.11	
31	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Сравнения здорового и нездорового образа жизни. Акробатик күнегүләр: аякны өскә күтәрәп калак сөягендә тору, яткан хәлдә күпер ясау. Сәламәт һәм тәртипсез яшәү рәвешен чагыштыру.	19.11	
32	Акробатические упражнения. стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Здоровый образ жизни, положительное влияние знаний физических упражнений для здорового образа жизни Акробатик күнегүләр: аякны өскә күтәрәп калак сөягендә тору, яткан хәлдә күпер ясау. Беләп эшләнгән физик күнегүләрнең сәламәт яшәү рәвешенә уңай йогынтысы.	23.11	
33	Подвижные игры с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	24.11	

34	Общеразвивающие упражнения с основами акробатики. Наклон вперед. Акробатика нигезендэге гомумүсеш күнегүлэре. Алга бөгөлү.	26.11	
35	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Түбэн гимнастик өрлектэ күнегүлэр: асылынып тору, терэү.	30.11	
36	Подвижные игры с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	1.12	
37	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Гамәли характердагы гимнастик күнегүлэр. Скакалка белән сикерү.	3.12	
38	Волейбол, подбрасывание мяча. Волейбол, туп ату.	7.12	
39	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	8.12	
40	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Волейбол: туп ату, ыргыту, тапшыру һәм алу.	10.12	
41	Прыжки в длину. Оказание доврачебной помощи при легких травмах. Озынлыкка сикерү. Жиңелчә травмаларда беренче ярдәм күрсәтү.	14.12	
42	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Формирование правильной осанки. Түбэн гимнастик өрлектэ күнегүлэр: асылынып тору, болгау.	15.12	
43	Общеразвивающие упражнения с основами акробатики. Наклон вперед. Гомуми үсеш акробатик күнегүлэр. Алга бөгөлү.	17.12	
44	Общеразвивающие упражнения с основами акробатики. Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, ссадинах, потёртостях и др.) Меры избегания несчастных случаях в повседневной жизни. Акробатикага нигезлэнгән гомуми үсеш күнегүлэре.	21.12	

45	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	22.12	
46	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Формирование представления о правилах правильного поведения, дыхания при выполнении физических упражнений. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	24.12	
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	11.01	
48	Общеразвивающие упражнения с основами акробатики. Акробатик элементлар кәргән гомум үстөрелешле күнегүләр.	12.01	
Лыжная подготовка. (18 часов) Подвижные игры (3 часа)			
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим. Куркынычсызлык кагыйдәләре. Чаңгы шуу күнегүләре. Чаңгыда алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш.	14.01	
50	Упражнения лыжной подготовки. Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Чаңгыда йөрү күнегүләре. Тауга таяксыз күтәрелү һәм төшү.	18.01	
51	Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Тауга таяксыз күтәрелү һәм төшү.	19.01	
52	Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Тауга таяксыз күтәрелү һәм төшү.	21.01	
53	Спуски в низкой стойке.Торможение способом «плуг». Положительное влияние здорового образа жизни на настроение и учебу. Түбән торышта тау төшү.”Сабан эзе” ясап тукталу. Сәламәт яшәү рәвешенең укуга һәм кәефкә уңай йогынтысы.	25.01	
54	Спуски в низкой стойке. Торможение способом «плуг». Түбән торышта тау төшү.”Сабан эзе” ясап тукталу.	26.01	
55	Подъём ступающим шагом. Торможение способом «плуг». Правила поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой.	28.01	

	Атлам адымнары белән тауга күтәрелү. ”Сабан эзе” ясап тукталу. Кыш көне дәрестән тыш вакытларда мәктәпнең спорт майданчыкларында үз-үзеңне тоту кагыйдәләре.		
56	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Торможение способом «плуг». Правильное дыхание при ходьбе на лыжах. Атлам адымнары белән чаңгыда йөрү. ”Сабан эзе” ясап тукталу. Чаңгыда йөргәндә дәрәс сулау.	1.02	
57	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Торможение способом «плуг». Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Атлам адымнары белән чаңгыда йөрү. ”Сабан эзе” ясап тукталу. Атлам адымнары һәм “баскыч” ясап тауга күтәрелү.	2.02	
58	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Торможение способом «плуг». Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Атлам адымнары белән чаңгыда йөрү. ”Сабан эзе” ясап тукталу. Атлам адымнары һәм “баскыч” ясап тауга күтәрелү.	4.02	
59	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Как избежать опасности во время игр в зимний период. Алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш. Кышкы чордагы уеннар вакытында куркынычсызлык.	4.02	
60	Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Скользящий шаг. Атлам һәм шуу адымнары белән йөрүне, чаңгыларда югары-түбән торышны, алмаш-тилмәш ике адымлы таяксыз һәм таяклы йөреш техникасын камилләштерү.	8.02	
61	Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. О правилах поведения при несчастных случаях на лыжне, оказание помощи пострадавшему. Атлам адымнары һәм алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш. Чаңгы юлында бәхетсезлек очраklары килеп чыкканда үз-үзеңне тоту кагыйдәләре, беренче ярдәм күрсәтү.	9.02	
62	Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Атлам адымнары һәм алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш. Атлам адымнары һәм “баскыч” ясап күтәрелү.	11.02	
63	Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка».	15.02	

	Атлам адымнары һәм алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш. Атлам адымнары һәм “баскыч” ясап күтәрелү.		
64	Косые подъемы и спуски со склонов до 20°. Положительное влияние закаливания на организм человека. Тау битләренә (20 градуслы) кыеклап күтәрелү һәм төшү. Чыныгуның кеше организмына уңай йогынтысы.	16.02	
65	Прохождение дистанции 1000 метров. Меры предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями дома. 1000 м аралыгын үтү. Физик күнегүләр белән шөгыльләнгәндә бәхетсезлек очракларын кисәтү чаралары.	18.02	
66	Учет контрольного норматива: прохождение дистанции 1000 метров. Контроль нормативны исәпкә алу: 1000 м аралыгын үтү.	22.02	
67	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Чаңгыларда хәрәкәтле уеннар һәм эстафеталар.	23.02	
68	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Чаңгыларда хәрәкәтле уеннар һәм эстафеталар.	25.02	
69	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Чаңгыларда хәрәкәтле уеннар һәм эстафеталар.	1.03	
	Лёгкая атлетика (25 часов) Подвижные игры (4 часа) Плавательные упражнения начального этапа обучения. (4 часа)		
70	Ведение мяча в движении шагом. Адым хәрәкәтендә туп йөртү.	2.03	
71	Ведение мяча в движении шагом. Адым хәрәкәтендә туп йөртү.	4.03	
72	Передача мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами. Парларда баскан килеш, гәүдә торышын төрлечә узгәртеп, тупны бер-береңә бирү-тотып алу.	8.03	
73	Передача мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами. Меры предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями. Парларда баскан килеш, гәүдә торышын төрлечә узгәртеп, тупны бер-береңә бирү-тотып алу. Физик күнегүләр белән шөгыльләнгәндә бәхетсезлек очракларын кисәтү чаралары.	9.03	

74	Метание и ловля мяча. Стартовый разбег. Ведение мяча в движении шагом. Тупны ату һәм тотып алу. Старт йөгереше. Адым хәрәкәтендә туп йөртү.	11.03	
75	Ведение мяча в движении шагом. Адым хәрәкәтендә туп йөртү.	15.03	
76	Совершенствование техники высокого старта. Меры избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями. Югары старт техникасын камилләштерү. Физик күнегүләр белән шөгыльләнгәндә бәхетсезлек очраklarын кисәтү чаралары.	16.03	
77	Техника передачи и ловли мяча, бросок в кольцо. Метание мяча на дальность. Правила поведения на игровых площадках во внеурочное время. Тупны ату һәм тотып алу техникасы, кәржिंगә ату. Дәрестән тыш вакытларда уен майданчыкларында үз-үзеңне тоту кагыйдәләре.	18.03	
78	Подвижные игры с элементами баскетбола. Закаливание в повседневной жизни и его влияние на состояние человека. Баскетбол элементлары белән хәрәкәтле уеннар. Көндәлек тормышта чыныгу һәм аның кеше халәтенә йогынтысы.	22.03	
79.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту с прямого разбега. Каршылыклар сызыгын үтү. Турыдан йөгереп килеп биеклеккә сикерү.	23.03	
80.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту с прямого разбега. Соблюдение техники безопасности на уроках в спортивном зале. Каршылыклар сызыгын үтү. Турыдан йөгереп килеп биеклеккә сикерү. Спорт залында куркынычсызлык техникасын үтәү.	5.04	
81.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Закаливание. Турыдан йөгереп килеп биеклеккә сикерү. Чыныгу.	6.04	
82.	Подвижные игры с элементами преодоления полосы препятствий. Каршылыклар сызыгын үтү элементлары белән хәрәкәтле уеннар.	8.04	
83.	Метание малого мяча с разбега на дальность в неподвижную мишень. Правила дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту.	12.04	

	Кечкенә тупны йөгереп килеп ерактагы хәрәкәтсез мишеньгә ату. Атлап йөргәндә, йөгөргәндә сулау һәм бер минутка сулау ешлыгы кагыйдәләре.		
84.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». “Атлап узу” ысулы белән биеклеккә сикерү.	13.04	
85.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». “Атлап узу” ысулы белән биеклеккә сикерү.	15.04	
86.	Метание малого мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с прямого разбега. Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность. Кечкенә тупны йөгереп килеп ераклыкка ыргыту. Урыннан торып ераклыкка сикерү. Йөгереп килеп биеклеккә сикерү. Хәрәкәтләр ясаганда дәрәҗә сулауның яхшы кәеф һәм эшкә сәләтлелеккә йогынтысы.	19.04	
87.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Кечкенә тупны хәрәкәтсез мишеньгә ату.	20.04	
88.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Кечкенә тупны хәрәкәтсез мишеньгә ату.	22.04	
89.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Положительное влияние здорового образа жизни на успехи в жизни учащегося. Турыдан йөгереп килеп биеклеккә сикерү. Укучының тормыштагы уңышларына сәламәт яшәү рәвешенә уңай йогынтысы.	26.04	
90.	Метание мяча с места. Закаливание. Урыннан туп ату. Чыныгу.	27.04	
91.	Метание и ловля мяча. Стартовый разбег. Ведение мяча в движении шагом. Тупны ату һәм тотып алу. Старт йөгөреше. Адым хәрәкәтендә туп йөртү.	29.04	
92.	Высокий старт. Югары старт.	3.05	
93.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания. Йөгерү, сикерү, ату элементлары белән хәрәкәтле уеннар һәм эстафеталар.	4.05	

94.	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Башлангыч этапта йөзү күнегүлөре. Суга керү һәм бассейн төбө буйлап хәрәкәт итү.	6.05	
95.	Метание мяча на дальность. О мерах предупреждения опасности в парках, скверах. Правила безопасности на водоемах, в лесу, при приеме солнечных ванн. Ераклыкка туп агу. Паркларда һәм скверларда бөхөтсезлек очраklarын кисәтү чаралары. Сулыкларда һәм урманда кояш ванналары алганда куркынычсызлык кагыйдәләре.	10.05	
96.	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Упражнения в скольжении на груди и на спине. О закаливании организма. Башлангыч этапта йөзү күнегүлөре. Аркада һәм күкрәктә шуу күнегүлөре. Организмны чыныктыру турында.	11.05	
97.	Зачет. Учет контрольного норматива. Зачет. Контроль норматив исәбен алу.	13.05	
98.	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Погружение в воду и всплытие. Башлангыч этапта йөзү күнегүлөре. Суга күмелү һәм калкып чыгу.	17.05	
99.	Учет контрольного норматива: Бег 30 метров (мальчики). Контроль норматив исәбен алу: 30 м га йөгерү (малайлар).	18.05	
100.	Учет контрольного норматива по бегу 3x10 м., тест по прыжкам в длину. 3x10 м га йөгерү буенча контроль норматив исәбен алу, озынлыкка сикерү –тест.	20.05	
101.	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Упражнения в скольжении на груди и на спине. Башлангыч этапта йөзү күнегүлөре. Аркада һәм күкрәктә шуу күнегүлөре	24.05	
102.	Подвижные игры с элементами мини- футбола. Правила безопасности на водоемах, в лесу, при приеме солнечных ванн. Мини-футбол элементлары белән хәрәкәтле уеннар. Сулыкларда һәм урманда кояш ванналары алганда куркынычсызлык кагыйдәләре.	25.05	

Перечень учебно-методического обеспечения.

Физическая культура. Учебник В. И. Лях Физическая культура 1-4 класс. Москва «Просвещение» 2011г.

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/>
- Спортивные игры для детей: <http://childish.fome.ru/main-3.html>