

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»

САРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 4 а класс

предмет, класс

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

2022– 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** для 4 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); 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 4 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 данного Положения.

Цели преподавания физической культуры в 4 классе.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи преподавания физической культуры в 4 классе.

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

- 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;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требование к уровню подготовки учащихся к концу 4 класса

К концу 4 класса обучающиеся должны знать:

- развитие физической культуры у народов Древней Руси;
- связь физических упражнений с трудовой деятельностью;
- виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные);
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультурных минуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.

Уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обливание, душ);
 - выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
 - передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
 - выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
 - выполнять ОРУ для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации и выносливости);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**
- для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
 - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельной организации активного отдыха

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; упражнения со скакалкой; 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, определение правильности осанки. Татарские народные игры.

Физическое совершенствование.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Легкая атлетика. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, преодоление 3-4 препятствий. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег до 5 минут. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Прыжки с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком с места приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. Подвижные игры.

Плавание. Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Движение рук и ног при плавании. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Гимнастика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высотой до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Шаги голопа в парах, полька; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Комбинации ОРУ различной координационной сложности. Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Игры: «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», Овладей мячом.

Подвижные игры на основе футбола. Удар ног с разбега по неподвижному и катящему мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал-садись», «Перебежки с мячом», «Передай мяч».

Подвижные игры с национальным уклоном. Игры народов мира: «Золотые ворота», «Горелки», «Коломыйка». Татарские игры: «Продай горшок», «Лиса в курятнике». Игры единоборства: «Бой петухов», «Тяни в круг».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
1.6	Плавание	3
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, разных народов	21
2.2	Национальные виды спорта	3
	Итого	102

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1.	Базовая часть		78
1.1	Подвижные игры	Всероссийский открытый урок ОБЖ. Урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода экстремальных и опасных ситуаций 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; 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; 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	15
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	Урок Здоровья Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; установление доверительных отношений между педагогическим работником	18

		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; 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; 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	
1.3	Легкоатлетические упражнения	Международный день детского церебрального паралича 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; 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; 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;	21
1.4	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	21

		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 текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	
1.5	Плавание	Всероссийский урок «История самбо» 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
2.	Вариативная часть	Урок Здоровья Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 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; 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола,	День Героев Отечества 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; установление доверительных отношений между педагогическим работником	21

	волейбола, футбола, разных народов	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; 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; 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; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	
2.2	Национальные виды спорта	Урок Здоровья Международный день борьбы за права инвалидов Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 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
	Итого		102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкоатлетические упражнения – 11ч.	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Жиңел атлетика. Йөрү һәм йөгөрү. Куркынычсызлык кагыйдэләре буенча инструктаж.	1.09	
2		Ходьба через препятствие. Каршылыкларны үтеп йөрү.	3.09	
3		Бег с максимальной скоростью. Максималь тизлектә йөгөрү.	5.09	
4		Ходьба и бег. Йөрү һәм йөгөрү.	8.09	
5		Бег 30 м на результат. 30 метрга йөгөрүне исәпкә алу	10.09	
6		Прыжки в длину с разбега. Йөгереп килеп озынлыкка сикерү.	12.09	
7		Прыжковые упражнения. Сикерү күнегүләре	15.09	
8		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Йөгереп килеп озынлыкка сикерү.	17.09	
9		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Кечкенә тупны урыннан ераклыкка һәм билгеләнгән ераклыкка ыргыту.	19.09	
10		Метание в цель. Максатка ыргыту.	22.09	
11		Метание набивного мяча. Тутырган тупны ыргыту.	24.09	
12	Подвижные игры-15 ч.	Подвижные игры. Хәрәкәтле уеннар	26.09	
13		Подвижные игры для развития ловкости. Житезлекне үстерүгә хәрәкәтле уеннар	29.09	
14		Подвижные игры на быстроту. Тизлекне үстерүгә хәрәкәтле уеннар	1.10	
15		Подвижные игры на развитие внимания. Игътибарны үстерүгә хәрәкәтле уеннар	3.10	
16		Подвижные игры на развитие ловкости. Житезлекне үстерүгә хәрәкәтле уеннар	6.10	
17		Подвижные игры на развитие прыгучести. Сикерүчәнлекне үстерүгә хәрәкәтле уеннар	8.10	
18		Подвижные игры на развитие прыгучести. Сикерүчәнлекне үстерүгә хәрәкәтле уеннар	10.10	
19		Подвижные игры на развитие меткости. Төз атулыкны үстерүгә хәрәкәтле уеннар	13.10	
20		Подвижные игры на развитие меткости Төз атулыкны үстерүгә хәрәкәтле уеннар	15.10	
21		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Тизлек-көч сыйфатларын үстерүгә хәрәкәтле уеннар	17.10	
22		Подвижные игры с элементами футбола. Футбол элементлары белән хәрәкәтле уеннар	20.10	
23		Подвижные игры с мячом. Туп белән хәрәкәтле уеннар	22.10	
24		Подвижные игры с мячом. Туп белән хәрәкәтле уеннар	24.10	
25		Подвижные игры с метанием в цель. Бирелгән ераклыкка ыргытып хәрәкәтле уеннар уйнау	27.10	
26		Подвижные игры с ведением мяча. Тупны алып бару белән хәрәкәтле уеннар	7.11	

27	Гимнастика – 18 часов	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Акробатика. Тезелү күнегүләр. Куркынычсызлык кагыйдэләре буенча инструктаж	10.11	
28		Перекаты в группировке. Төркемдә әйләнүләр.	12.11	
29		Строевые упражнения. Кувырок вперед. Тезелү күнегүләр. Алга әйләнү.	14.11	
30		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Тезелү күнегүләр. Калак сөякләрендә туры тору.	17.11	
31		Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине. Тезелү күнегүләр. Күпер аркада яткан торыштан	19.11	
32		Комбинация из освоенных элементов. Әйрәнелгән элементлардан комбинация.	21.11	
33		Висы. Строевые упражнения. Матчада эленеп тору. Тезелү күнегүләр.	24.11	
34		Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Тезелү күнегүләр. Асылынып тору	26.11	
35		Висы. Строевые упражнения Асылынып тору. Тезелү күнегүләр.	28.11	
36		Вис лежа и стоя Яткан һәм башкан килеш күтәрелү.	01.12	
37		Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастик эскәмиядә күнегүләр эшләү.	03.12	
38		Висы. Строевые упражнения Асылынып тору. Тезелү күнегүләр.	05.12	
39		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Үрмәләү, тигезлекне саклау күнегүләр	08.12	
40		Лазание, упражнения в равновесии Үрмәләү, тигезлекне саклау күнегүләр	10.12	
41		Лазание по наклонной скамейке. Авыш эскәмия буенча менү	12.12	
42		Упражнения на бревне. Гимнастика бүрәнәсендә күнегүләр эшләү.	15.12	
43		Упражнения на бревне. Гимнастика бүрәнәсендә күнегүләр эшләү	17.12	
44		Лазание, упражнения в равновесии Үрмәләү, тигезлекне саклау күнегүләр	19.12	
45	Национальные виды спорта -3 часа	Игры народов мира. Халык уеннары	22.12	
46		Татарские народные игры. Татар халык уеннары	24.12	
47		Игры единоборства. Көрәш уеннары	26.12	
48	Лыжная подготовка -21 час	Значение лыжной подготовки. Чаңгыда йөрүнең әһәмияте	09.01	
49		Скользющий шаг. Шуу адымнары белән йөрү	12.01	
50		Техника передвижения скользющим шагом. Шуу адымнары белән йөрүнең техникасы	14.01	
51		Попеременный двухшажный ход. Алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш	16.01	
52		Поворот переступанием. Чаңгы белән борылулар	19.01	
53		Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. Чаңгы белән таудан шуу күнегүләр.	21.01	
54		Подъем ступающим шагом. Чаңгы белән тауга менү	23.01	
55		Попеременный двухшажный ход. Алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш	26.01	
56		Техника подъема лесенкой. Тауга “Чыршы” алымы белән менү	28.01	
57		Спуски в основной стойке. Чаңгы белән таудан төшү күнегүләр.	30.01	
58		Поворот переступанием на выкате со склона Чаңгы белән борылулар	02.02	
59		Подъем и спуск на склоне. Тауга менү һәм төшү.	04.02	
60		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Чаңгы белән таудан төшү һәм “Баскыч” алымы белән менү.	08.02	
61		Поворот переступанием в движении. Чаңгы белән борылулар.	06.02	

62		Подъем и спуск на склоне Тауга менү һәм төшү.	09.02	
63		Подъем и спуск на склоне. Тауга менү һәм төшү.	11.02	
64		Попеременный двухшажный ход. Алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш	13.02	
65		Техника передвижения на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасы	16.02	
66		Техника передвижения на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасы	18.02	
67		Ходьба на лыжах 1 км. Чаңгыда 1 км араны үтү	20.02	
68		Подъем и спуск на склоне Тауга менү һәм төшү.	23.02	
69	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, разных народов-21	Подвижные игры на основе баскетбола Баскетбол ныгезендә хәрәкәтле уеннар.	25.02	
70		Ловля и передача мяча в движении. Хәрәкәт иткәндә зур тупны ыргыту һәм тотып алу	27.02	
71		Ведение на месте. Урында тупны алып бару	2.03	
72		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Урында өчпочмак формасында зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	4.03	
73		Ловля и передача мяча на месте в квадратах Урында квадрат формасында зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	6.03	
74		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Хәрәкәт иткәндә һәм йөгөргәндә зур тупны уң һәм сул куллар белән алып бару.	9.03	
75		Бросок двумя руками от груди. Зур тупны күкрәк турысыннан ике куллап ыргыту.	11.03	
76		Ведение мяча в движении шагом и бегом. Хәрәкәт иткәндә һәм йөгөргәндә зур тупны уң һәм сул куллар белән алып бару.	13.03	
77		Развитие координационных способностей Координация сәләтен үстерү	16.03	
78		Подвижная игра «Вышибалы». “Бәреп чыгарышлы” уены.	18.03	
79		Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола. Баскетбол һәм волейбол нигезендә хәрәкәтле уеннар.	20.03	
80		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Тупны тоту һәм ыргыту. Тупны алып бару	23.04	
81		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. Урында өчпочмаклап һәм квадрат формасында басып торганда, зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	03.04	
82		Ведение мяча с изменением направления. Хәрәкәтнең юнәлешен үзгәртеп, тупны алып бару.	08.04	
83		Ловля и передача мяча на месте в круге. Урында түгәрәктә басып торганда, зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	10.04	
84		Бросок двумя руками от груди. Зур тупны күкрәк турысыннан ике куллап ыргыту.	13.04	
85		Ловля и передача мяча в движении. Хәрәкәт иткәндә зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	15.04	
86		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Урында өчпочмаклап һәм квадрат формасында басып торганда, зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	17.04	
87		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Урында өчпочмаклап һәм квадрат формасында басып торганда, зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	20.04	
88		Ведение мяча с изменением направления. Зур тупны хәрәкәтне үзгәртеп, алып бару	22.04	
89		Подвижные игры на основе баскетбола. Баскетбол нигезендә хәрәкәтле уеннар.	24.04	
90	Плавание -3ч.	Влияние плавания на состояние здоровья Йөзүнең сәламәтлеккә йогынтысы	27.04	

91		Плавательные упражнения. Йөзү күнегүлөре.	29.04	
92		Плавательные упражнения Йөзү күнегүлөре.	1.05	
93	Легкая атлетика- 10 ч.	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Жиңел атлетика. Йөрү һәм йөгөрү.	04.05	
		Куркынычсызлык кагыйдэләре буенча инструктаж.		
94		Ходьба с препятствиями. Каршылыкларны үтеп йөрү.	06.05	
95		Бег с максимальной скоростью. Максималь тизлектә йөгөрү.	08.05	
96		Бег 30 м на результат. 30 метрга йөгөрүне исәпкә алу	11.05	
97		Прыжок в длину с места. Йөгөрөп килеп озынлыкка сикерү.	13.05	
98		Прыжок в длину с разбега. Йөгөрөп килеп озынлыкка сикерү.	15.05	
99		Прыжок в высоту. Биеклеккә сикерү	18.05	
100		Метание мяча Кечкенә тупны ыргыту.	20.05	
101		Метание мяча на дальность Кечкенә тупны ераклыкка ыргыту.	22.05	
102		Метание набивного мяча. Тутырган тупны ыргыту.	25.05	

Перечень учебно-методического обеспечения

1. 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/>
- 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/>