

«Рассмотрено»
Руководитель методического объединения
учителей начальных классов

 / Тухбатуллина Э.М. /

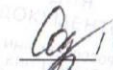
Протокол № 1 от
«26» августа 2017 г

«Согласовано»
Зам. директора по УР

 / Исмагилова Г.Т. /

« 28 » августа 20 17 г.

« Утверждено»
Директор школы

 / Сабирзянова Г.Т. /

Приказ № 71 от
« 28 » августа 2017 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «САРМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» САРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 4 – а класс

Салихова Нурия Миргасимовна, высшая квалификационная категория

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

2017 – 2018 учебный год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена учащимся 4 –а класса (базовый уровень) и рассчитана на 2017-2018 учебный год. Планирование составлено на основе Образовательной программы, Положения "О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов" и базисного учебного плана на 2017-2018 учебный год МБОУ «Сармановская СОШ» в соответствии с Законом РФ «Об образовании» ст.32 п.7, требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. Используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Содержание предмета доступно для обучающихся младшего школьного возраста и обеспечивает достижение положительных результатов в обучении и возможности личностного развития ребёнка.

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.

Место предмета в учебном плане

Количество часов в год по учебному плану -102 часа
УМК “Перспективная начальная школа”

Количество часов в неделю по учебному плану - 3 часа

Для реализации программного содержания используется: Учебник: В.И.Лях «Мой друг- физкультура 1-4» Москва»Просвещение»2012

Примечание: На основании положения МБОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 29.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.16, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета

Результаты изучения 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 (с предметами и без предметов) 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 и досуга;

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)

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

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 месту 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 ногой 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».

Учебно-тематическое планирование по физической культуре, 4 класс

№	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
Легкоатлетические упражнения – 11ч				
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Жиңел атлетика. Йөрү һәм йөгерү. Куркынычсызлык кагыйдэләре буенча инструктаж.	01.09	05.09	Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях. Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, легкоатлетические упражнения (ходьба, бег). Соблюдать технику безопасности на занятиях.
2	Ходьба через препятствие. Каршылыкларны үтәп йөрү.	05.09	05.09	ОРУ. Ходьба через препятствие.
3	Бег с максимальной скоростью. Максималь тизлектә йөгерү.	07.09	07.09	Повторять технику выполнения беговых упражнений. Бег с максимальной скоростью.
4	Ходьба и бег. Йөрү һәм йөгерү.	08.09	08.09	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.
5	Бег 30 м на результат. 30 метрга йөгерүне исәпкә алу	12.09	12.09	Осваивать понятия: эстафета, старт, финиш. Бег 30 м на результат.
6	Прыжки в длину с разбега. Йөгереп килеп озынлыкка сикерү.	14.09	14.09	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений в длину с места. выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Рассказывать влияние бега на здоровье
7	Прыжковые упражнения. Сикерү күнегүләре	15.09	15.09	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Йөгереп килеп озынлыкка сикерү.	19.09	19.09	Описывать технику прыжковых упражнений в длину с разбега с зоны отталкивания.. Осваивать технику прыжковых упражнений в длину с разбега с зоны отталкивания. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Правила соревнований в беге, прыжках
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Кечкенә тупны урыннан ераклыкка һәм билгеләнгән ераклыкка ыргыту.	21.09	21.09	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Правила соревнований в метаниях.

10	Метание в цель. Максатка ыргыту.	22.09	22.09	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
11	Метание набивного мяча Тутырган тупны ыргыту.	26.09	26.09	Описывать технику метания малого мяча и набивного .Осваивать технику метания малого мяча и набивного Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
Подвижные игры-15 ч.				
12	Подвижные игры Хэрэкэтле уеннар	28.09		Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
13	Подвижные игры для развития ловкости. Житезлекне үстөрүгэ хэрэкэтле уеннар	29.09		Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
14	Подвижные игры на быстроту Тизлекне үстөрүгэ хэрэкэтле уеннар	03.10.		Называть игры на быстроту и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
15	Подвижные игры на развитие внимания Игътибарны үстөрүгэ хэрэкэтле уеннар	05.10.		Называть игры на развитие внимания и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
16	Подвижные игры на развитие ловкости Житезлекне үстөрүгэ хэрэкэтле уеннар	06.10.		Называть игры на развитие ловкости и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
17	Подвижные игры на развитие прыгучести Сикерүчэнлекне үстөрүгэ хэрэкэтле уеннар	10.10.		Называть игры на развитие прыгучести и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
18	Подвижные игры на развитие прыгучести Сикерүчэнлекне үстөрүгэ хэрэкэтле уеннар	12.10.		
19	Подвижные игры на развитие меткости Төз атулыкны үстөрүгэ хэрэкэтле уеннар	13.10.		Называть игры на развитие меткости и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и

20	Подвижные игры на развитие меткости Төз атулыкны үстөрүгө хэрэкэтке уеннар	17.10.		подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
21	Подвижные игры на развитие скоростно – силовых качеств Тизлек-көч сыйфатларын үстөрүгө хэрэкэтке уеннар	19.10.		Называть игры на развитие скоростно – силовых качеств и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
22	Подвижные игры с элементами футбола Футбол элементлары белән хэрэкэтке уеннар	20.10.		Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; характеризовать и демонстрировать удар ногой по катящемуся мячу соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
23	Подвижные игры с мячом Туп белән хэрэкэтке уеннар	24.10.		Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; характеризовать и демонстрировать удар ногой по мячу с разбега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий Включают метательные упражнения в различные формы занятий физической культуре. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
24	Подвижные игры с мячом Туп белән хэрэкэтке уеннар	26.10.		Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
25	Подвижные игры с метанием в цель Бирелгән ераклыкка ыргытып хэрэкэтке уеннар уйнау	27.10.		демонстрировать ведение мяча с обводкой предметов; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
26	Подвижные игры с ведением мяча Тупны алып бару белән хэрэкэтке уеннар	07.11.		
Гимнастика – 18 часов				
27	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Акробатика. Тезелү күнегүлөре. Куркынычсызлык кагыйдэлөре буенча инструктаж	09.11.		Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях. Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; характеризовать и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
28	Перекаты в группировке Төркемдә әйләнүләр.	10.11.		Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, танцевальные движения;

				характеризовать и демонстрировать комбинацию из освоенных элементов; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
29	Строевые упражнения. Кувырок вперед Тезелү күнегүлөре. Алга эйлөнү.	14.11.		Повторять строевые упражнения. Выполнение кувырка вперед- назад до упора на коленях и до упора присев.
30	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Тезелү күнегүлөре. Калак сөяклөрдө туру тору.	16.11.		Повторять строевые упражнения. Выполнение акробатических упражнений – стойки на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.
31	Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине. Тезелү күнегүлөре. Күпер аркада яткан торыштан	17.11.		Повторять строевые упражнения; осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
32	Комбинация из освоенных элементов Өйрөнөлгөн элементлардан комбинация.	21.11.		Повторять строевые упражнения. Выполнить комбинацию из освоенных элементов. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
33	Висы. Строевые упражнения Матчада эленеп тору. Тезелү күнегүлөре.	23.11.		Повторять строевые упражнения. Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра.
34	Строевые упражнения. Подтягивание в висе Тезелү күнегүлөре. Асылынып тору	24.11.		Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
35	Висы. Строевые упражнения Асылынып тору. Тезелү күнегүлөре.	28.11.		
36	Вис лежа и стоя Яткан һәм башкан килеш күтөрөлү.	30.11.		Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса
37	Упражнения на гимнастической скамейке Гимнастик эскәмиядә күнегүләр эшлөү.	01.12		Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
38	Висы. Строевые упражнения Асылынып тору. Тезелү күнегүлөре.	05.12		На низкой перекладине вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6
39	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Үрмәләү, тигезлекне саклау күнегүлөре	07.12		Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Характеризовать и демонстрировать упражнения на бревне, лазание по наклонной скамейке, перелезание через коня.
40	Лазание, упражнения в равновесии Үрмәләү, тигезлекне саклау күнегүлөре	8.12		Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом

				«перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок.
41	Лазание по наклонной скамейке Авыш эскәмия буенча менү	12.12		Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Характеризовать и демонстрировать упражнения на бревне, лазание по наклонной скамейке, перелезание через коня.
42	Упражнения на бревне. Гимнастика бүрәнәсендә күнегүләр эшләү.	14.12		Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне.
43	Упражнения на бревне Гимнастика бүрәнәсендә күнегүләр эшләү	15.12		Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Характеризовать и демонстрировать упражнения на бревне, лазание по наклонной скамейке.
44	Лазание, упражнения в равновесии Үрмәләү, тигезлекне саклау күнегүләре	19.12		Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Характеризовать и демонстрировать упражнения на бревне, лазание по наклонной скамейке.
Национальные виды спорта -3 часа				
45	Игры народов мира Халык уеннары	21.12		Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
46	Татарские народные игры Татар халык уеннары	22.12		Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
47	Игры единоборства Көрәш уеннары	09.01		Знать виды единоборства, освоить элементы игр единоборства
Лыжная подготовка -21 час				
48	Значение лыжной подготовки. Чаңгыда йөрүнең әһәмияте	11.01		Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.
49	Скользкий шаг Шуу адымнары белән йөрү	12.01		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
50	Техника передвижения скользящим шагом Шуу адымнары белән йөрүнең техникасы	16.01		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
51	Попеременный двухшажный ход Алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш	18.01		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

				Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
52	Поворот переступанием Чаңгы белән борылулар	19.01		Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов, спуски в основной и низкой стойке с палками в конце спуска поворот переступанием
53	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. Чаңгы белән таудан шуу күнегүләре.	23.01		Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов, спуски в основной и низкой стойке с палками в конце спуска поворот переступанием
54	Подъём ступающим шагом. Чаңгы белән тауга менү	25.01		Подъём ступающим шагом.
55	Попеременный двухшажный ход. Алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш	26.01		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
56	Техника подъема лесенкой. Тауга “Чыршы” алымы белән менү	30.01		Техника подъема лесенкой.
57	Спуски в основной стойке. Чаңгы белән таудан төшү күнегүләре.	01.02		Техника спуска на склоне в основной стойке
58	Поворот переступанием на выкате со склона Чаңгы белән борылулар	02.02		Подъемы, спуски в основной и низкой стойке с палками в конце спуска поворот переступанием
59	Подъем и спуск на склоне. Тауга менү һәм төшү.	06.02		Подъемы, спуски в основной и низкой стойке с палками в конце спуска поворот переступанием
60	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Чаңгы белән таудан төшү һәм “Баскыч” алымы белән менү.	08.02		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.
61	Поворот переступанием в движении. Чаңгы белән борылулар.	09.02		Подъемы, спуски в основной и низкой стойке с палками в конце спуска поворот переступанием
62	Подъем и спуск на склоне Тауга менү һәм төшү.	13.02		Подъемы, спуски в основной и низкой стойке с палками в конце спуска поворот переступанием
63	Подъем и спуск на склоне. Тауга менү һәм төшү.	15.02		Подъемы, спуски в основной и низкой стойке с палками в конце спуска поворот переступанием
64	Попеременный двухшажный ход. Алмаш-тилмәш ике адымлы йөреш	16.02		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
65	Техника передвижения на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасы	20.02		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
66	Техника передвижения на лыжах. Чаңгыда йөрү техникасы	22.02		Подъемы, спуски в основной и низкой стойке с палками в конце спуска поворот переступанием. Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.

67	Ходьба на лыжах 1 км. Чаңгыда 1км араны үтү	27.02		Ходьба на лыжах 1 км. Зачет
68	Подъем и спуск на склоне Тауга менү һәм төшү.	01.03		Закрепить технику подъема и спуска на склоне
Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, разных народов-21				
69	Подвижные игры на основе баскетбола Баскетбол ныгезендә хәрәкәтле уеннар.	02.03		Осваивать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков; демонстрировать ловлю и передачи мяча, ведение мяча; соблюдать технику безопасности на занятиях.
70	Ловля и передача мяча в движении. Хәрәкәт иткәндә зур тупны ыргыту һәм тотып алу	06.03		Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру
71	Ведение на месте. Урында тупны алып бару	09.03		Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру; демонстрировать ловлю и передачи мяча на месте
72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках Урында өчпочмак формасында зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	13.03		Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру, демонстрировать ловлю и передачи мяча на месте в треугольниках
73	Ловля и передача мяча на месте в квадратах Урында квадрат формасында зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	15.03		Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру, демонстрировать ловлю и передачи мяча, ведение мяча
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.	16.03		Осваивать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков; демонстрировать ловлю и передачи мяча, ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.
75	Бросок двумя руками от груди Зур тупны күкрәк турысыннан ике куллап ыргыту.	20.03		Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру, демонстрировать ловлю и передачи мяча, ведение мяча, бросок двумя руками от груди
76	Ведение мяча в движении шагом и бегом. Хәрәкәт иткәндә һәм йөгөргәндә зур тупны уң һәм сул куллар белән алып бару.	22.03		Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, демонстрировать ловлю и передачи мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом.
77	Развитие координационных способностей Координация сәләтен үстерү	23.03		Выполнять упражнения на развитие координационных способностей. Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.
78	Подвижная игра «Вышибалы».	05.04		Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Вышибалы»

	“Вышибалы” уены.			
79	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола. Баскетбол һәм волейбол нигезендә хәрәкәтле уеннар.	06.04		Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Выполнять передачи мяча, ведение мяча на месте и в движении.
80	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Тупны тоту һәм ыргыту. Тупны алып бару	10.04		Осваивать и демонстрировать технику
81	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. Урында өчпочмаклар һәм квадрат формасында басып торганда, зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	12.04		Осваивать и демонстрировать технику ловли и передачи мяча в движении в треугольниках, квадратах.
82	Ведение мяча с изменением направления. Хәрәкәтнең юнәлешен үзгәртеп, тупны алып бару.	13.04		Осваивать и демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления. Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру.
83	Ведение мяча с изменением направления. Хәрәкәтнең юнәлешен үзгәртеп, тупны алып бару.	17.04		
84	Ловля и передача мяча на месте в круге. Урында түгәрәктә басып торганда, зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	19.04		Осваивать и демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте в круге. Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру.
85	Бросок двумя руками от груди. Зур тупны күкрәк турысыннан ике куллап ыргыту.	20.04		Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру, демонстрировать ловлю и передачи мяча, ведение мяча, бросок двумя руками от груди
86	Ловля и передача мяча в движении Хәрәкәт иткәндә зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	24.04		Осваивать и демонстрировать технику ловли и передачи мяча в движении
87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Урында өчпочмаклар һәм квадрат формасында басып торганда, зур тупны ыргыту һәм тотып алу.	26.04		Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении в треугольниках, квадратах.
88	Ведение мяча с изменением направления. Зур тупны хәрәкәтне үзгәртеп, алып бару	27.04		Осваивать и демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.
89	Подвижные игры на основе баскетбола	01.05		Подвижные игры на основе баскетбола. Совершенствование техники

	Баскетбол нигезендэ хэрэгжлэе уелнар.			ведения мяча в быстром темпе и передаче мяча партнёру.
Плавание -3ч				
90	Влияние плавания на состояние здоровья Йөзүнең сәламәтлеккә йогынтысы	03.05		Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий
91	Плавательные упражнения Йөзү күнегүләре	04.05		Соблюдать правила поведения в воде. Упражнения в скольжении на груди и на спине. Объяснять технику разучиваемых действий
92	Плавательные упражнения Йөзү күнегүләре	08.05		Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Погружение в воду и всплытие.
Легкая атлетика- 10				
93	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Жинел атлетика. Йөрү һәм йөгерү. Куркынычсызлык кагыйдәләре буенча инструктаж.	10.05		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием
94	Ходьба с препятствиями Каршылыкларны үтәп йөрү.	11.05		Ходьба с препятствиями
95	Бег с максимальной скоростью Максималь тизлектә йөгерү.	15.05		Бег с максимальной скоростью
96	Бег 30 м на результат. 30 метрга йөгерүне исәпкә алу	17.05		Бег 30 м на результат
97	Прыжок в длину с места Йөгереп килеп озынлыкка сикерү.	18.05		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
98	Прыжок в длину с разбега. Йөгереп килеп озынлыкка сикерү.	22.05		Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.
99	Прыжок в высоту. Биеклеккә сикерү	24.05		Осваивать технику прыжка в высоту, демонстрировать технику прыжка в высоту
100	Метание мяча Кечкенә тупны ыргыту.	25.05		Описывать технику метания малого мяча.
101	Метание мяча на дальность Кечкенә тупны ераклыкка ыргыту.	29.05		Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
102	Метание набивного мяча. Тутырган тупны ыргыту.	31.05		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины физической культуры

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. <http://www.magweb.ru>.
3. <http://www.74m.ru>.

Приложение

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1- 4 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках В целях контроля в 1 – 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае)

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков (м.)	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

