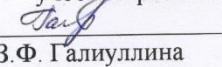


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижне-Наратбашская основная общеобразовательная школа Буйинского муниципального
района Республики Татарстан»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО:


И.М. Фахрутдинова
Протокол №1
от «28» августа 2020 года

«Согласовано»
Заместитель директора по


з.Ф. Галиуллина
«28» августа 2020 года

«Утверждаю»
Директор школы:

Р.Р. Гареев
Приказ № 57
от «29» августа 2020 года

**Рабочая программа
по физической культуре для 1-4 классов
на 2020-2021 учебный год**

**Составитель: учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Хайретдинов Рафаэль Рашидович**

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «29» августа 2020 года

2020-2021 учебный год

Планируемые результаты по физической культуре

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре. Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности. Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование. Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах .*

Формируемые универсальные учебные действия

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без

Коммуникативные УУД:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представления физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Содержание учебного предмета Физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических 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).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато - географических и региональных особенностей.

ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Национально-региональный компонент Национальные игры. Подвижные игры разных народов. Элементы техники национальных видов спорта, национальные подвижные игры

Тематическое планирование 1класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре.	1
2.	Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1
3.	Сочетание различных видов ходьбы.	1
4.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
5.	Бег с преодолением препятствий.	1
6.	Бег по размеченным участкам дорожки.	1
7.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	1
8.	Медленный бег до 3 мин	1
9.	Режим дня и личная гигиена.	1
10.	Эстафеты. Бег с ускорением.	1
11.	Броски большого мяча на дальность	1
12.	Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод»	1
13.	Эстафеты с мячами.	1
14.	Прыжок в длину	1
15.	Игра «К своим флагам»	1
16.	Игра «Пятнашки», “Төенчек”	1
17.	Игра «Прыгающие воробушки», „Төз атып тидерү”	1
18.	Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», “Бәрәңгे”	1
19.	Игра «Точный расчет», “Чұлмәк сату”.	1
20.	Игра «Охотники и утки». “Күчтем-құч”	1
21.	Игра «Удочка», “Бәрәңгे”	1
22.	Игра «Круговая охота». “Төенчек”	1
23.	Игра «Передал — садись». “Чұлмәк сату”.	1
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1
25.	Игра «Не давай мяча водящему».	1
26.	Игра «Капитаны».	1
27.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1
28.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований.	1
29.	Строевые команды.	1
30.	Группировка, перекаты в группировке.	1
31.	Кувырок вперед в упор присев.	1
32.	Гимнастический мост из положения лежа.	1

33.	Стойка на лопатках.	1
34.	«Урок – викторина Основные способы передвижения.	1
35.	Упражнения в равновесии.	1
36.	Передвижения по гимнастической стенке.	1
37.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.	1
38.	Перелезание через гимнастического коня.	1
39.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	1
40.	Акробатические комбинации.	1
41.	ОРУ с гимнастической палкой.	1
42.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.	1
43.	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1
44.	«У медведя во бору», «Бой петухов».	1
45.	«Салки-догонялки», «Змейка»	1
46.	«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
47.	Эстафета «Веселые старты».	1
48.	Урок – игра Основные физические качества	1
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	1
50.	Лыжная строевая подготовка.	1
51.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	1
52.	Ступающий и скользящий шаг	1
53.	Повороты переступанием на месте.	1
54.	Передвижение скользящим шагом.	1
55.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1
56.	Передвижение скользящим шагом.	1
57.	Передвижение скользящим шагом.	1
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
62.	Попеременно двухшажный ход.	1
63.	Попеременно двухшажный ход.	1
64.	Попеременно двухшажный ход.	1
65.	Попеременно двухшажный ход.	1
66.	Спуск с небольшого склона.	1
67.	Подъем лесенкой.	1
68.	Попеременно двухшажный ход с палками.	1
69.	Прохождение дистанции 1 км.	1
70.	Подъем елочкой.	1
Подвижные игры – 4 ч.		
71.	Спуски и подъемы	1
72.	Лыжные эстафеты	1
73.	Влияние физических упражнений на осанку.	1
74.	Историческое путешествие «Зарождение физической	1

	культуры на территории Древней Руси».	
75.	Бег на 30 метров	1
76.	Бег на 60 метров.	1
77.	Прыжки в длину с разбега.	1
78	Прыжки в длину с разбега.	1
79	Бег. Метание на дальность.	1
80.	Бег. Метание на дальность.	1
81.	Прыжки со скакалкой.	1
82.	Игры со скакалкой.	1
83.	Прыжок в высоту.	1
84.	Кроссовая подготовка.	1
85.	Кроссовая подготовка.	1
86.	Кроссовая подготовка.	1
87.	Эстафеты с мячами.	1
88.	Игра «Третий лишний».	1
89.	Эстафеты. ОРУ.	1

Подвижные игры – 3 ч.

90.	Игра «Воробы и вороны». Игра «Третий лишний».	1
91.	Игра «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты.	1
92	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры». Детский сабантуй.	1

Футбол-3ч.

93	Стойка игрока Перемещения.	1
94	Остановки мяча. Игры с мячом в кругу	1
95	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы.	1
96	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1
97	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Игра “Кто дальше бросит”	1
98	Влияние плавания на состояние здоровья. Имитационные движения приемов плавания. Подвижная игра «Метко в цель»	1
99	Поведение в экстремальной ситуации на воде. Имитационные движения приемов плавания на суше. Игра “Перестрелка”.	1

Тематическое планирование 2 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкоатлетические упражнения	
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Ходьба и бег.	1
2	Бег с изменением направления движения.	1
3	Бег с ускорением.	1
4	Сдача контрольного норматива бег на 30 метров. Техника прыжков в длину с места.	1
5	Кросс по слабопересеченной местности 1км.	1
6	Прыжки в длину с места. Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	1

7	Прыжки через веревочку (высота 30-40см).	1
8	Метание малого мяча.Физические качества.	1
9	Метание малого мяча в цель (2*2 м) с расстояния 4-5 шагов.	1
10	Сдача контрольного норматива метание малого мяча.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
11	Инструктаж по технике безопасности по занятиям спорт и подвижными играми.Передача и ловля мяча в парах.	1
12	Ловля, передача, ведение мяча . Физические упражнения.	1
13	Ловля и передача мяча в движении. Оборудование для игр.	1
14	Броски в цель кольцо.	1
15	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой.	1
16	Ведение мяча правой и левой руками в движении по прямой шагом и бегом.	1
17	Броски мяча в цель (щит).	1
18	Ловля, передача, ведение, броски мяча в парах.	1
19	Ловля и передача мяча в движении. Режим дня.	1
20	Ведение мяча правой, левой руками в движении по прямой шагом.	1
21	Броски мяча в цель (щит). Игра Мини баскетбол. «Школа мяча»	1
22	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. «Мяч водящему».	1
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
24	Ловля и передача мяча в парах. п/и «Бросай - поймай» Закаливание организма.	1
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
26	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Игра «Бросай -поймай»	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
27	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.Строевые Упражнения. Размыкание на вытянутые руки .	1
28	Кувырки вперед .История возникновения Олимпийских игр.	1
29	Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.	1
30	Кувырки вперед. Игра «Прыгающие воробушки»	1
31	Строевые упражнения.Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.	1
32	Упражнения на равновесие: стойка на носках, на одной ноге.	1
33	Стойка на носках, на одной ноге. Игра «К своим флагкам»	1
34	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игра «Пройти бесшумно».	1
35	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Пройти бесшумно».	1
36	Лазание по канату. Игра «Пройти бесшумно».	1
37	Висы у упоры. Вис на согнутых руках. Игра «Точный расчет»	1
38	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне. Преодоление полосы из пяти препятствий. Гимнастика для глаз.	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Зайцы в огороде»	11
40	Кувырок в сторону. Преодоление полосы препятствий из пяти препятствий.	1
41	Лазанье по гимнастической стенке с одноименным перехватом рук и перестановкой ног. Игры и эстафеты	1
	Лыжная подготовка	
42	Ознакомление с лыжами. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.Переноска и надевание лыж.	1
43	Скользящий шаг без палок и с палками.	1

	Игра «День и ночь». Первая помощь при обморожении.	
44	Поворот переступанием. Игра «Солнце». Прохождение дистанции 1000м	1
45	Поворот на месте переступанием.	1
46	Скользящий шаг без палок и с палками. Эстафета «Кто быстрее».	1
47	Подъёмы и спуски. Игра «Кто дальше»	1
48	Спуск в низкой стойке. Игра «Кто дальше», «Пройди через ворота»	1
49	Спуск под небольшой уклон. Эстафета «Пройди в ворота».	1
50	Поворот переступанием. Бег на дистанцию 500м. Игра «Солнце»	1
51	Передвижения скользящим шагом без палок и с палками. Эстафета с поворотом	1
52	Спуск с небольшого склона. Игра «Смелее с горки!»	1
53	Скользящий шаг. Эстафета со спуском	1
54	Урок игра. Игры на лыжах Эстафета со спуском, слалом, «Пройди через ворота»	1
55	Урок-соревнование . Соревнование на 500 метров. Игра «Смелее с горки»	1
56	Ступающий шаг без палок и с палками. Эстафета со спуском «Кто быстрее».	1
57	Скользящий шаг без палок и с палками. Игра «Кто быстрее»	1
58	Поворот на месте переступанием. Игра «Солнышко»	1
59	Скользящий шаг. Игра «Встречная эстафета»	1
60	Подъёмы и спуски под небольшой уклон. Игра «Кто дальше», «Слалом»	1
61	Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах 1.5 км. Игра «Кто дальше»	1
62	Скользящий шаг без палок. Игра «Встречная эстафета»	1
63	Скользящий шаг с палками. Игра «Встречная эстафета»	1
64	Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Встречная эстафета»	1
65	Скользящий шаг с палками. Игра «Встречная эстафета»	1
66	Поворот на месте переступанием. Игра «Солнце»	1
67	Спуск в низкой стойке. Эстафета со спуском.	1
68	Урок игра. Игры на лыжах. «Смелее с горки», «Встречная эстафета»	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Смелее с горки»	1
70	Сдача контрольного норматива бег на лыжах 1500 метров. Игра «Солнышко»	1
71	Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
72	Лазания и перелазания. Игра «Пройти бесшумно.	1
73	Стойка на бревне (высота 60см) на двух и одной ноге. Игра «Ниточка и иголочка».	1
74	Лазание на скамейке -подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Вызов номеров»	1
75	Висы и упоры. Игра «Бой петухов»	1
76	Шаги с прискоком Преодоление полосы из пяти препятствий. Игра «Тройка»	1
77	Кувырки вперед. Игра с гимнастическим обручем. Игра «Змейка»	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
78	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Совершенствование передачи и ловли мяча в парах. Игра «К своим флагкам».	1
79	Ведение мяча правой рукой в движении по прямой шагом. История появления упражнения с мячом	1
80	Броски мяча в кольцо. Игры«Охотники и утки». “Төенчек”	1
81	Ведение мяча правой левой рукой в движении по прямой бегом. п/и «Мяч водящему»,”Төз атып тидерү”	1
82	Ловля , передача, ведение мяча индивидуально. Игра «У кого	1

	меньше мячей».	
83	Ловля , передача, ведение мяча в парах. «Мяч водящему». “Бэрэнге”	1
84	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1
85	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1
86	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
87	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину», “Төенчек”	1
	Легкоатлетические упражнения	
88	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Эстафета «Смена сторон».	1
89	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Эстафета «Круговая эстафета», “Чулмэк сату”.	1
90	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3*10м. Эстафета «Вызов номеров». “Күчтем-күч”.	1
91	Кросс по слабопересеченной местности 1 км	1
92	Прыжки с продвижением вперед. Сдача контрольного норматива: прыжки в высоту. Игры “Лиса и куры”	1
93	Прыжки на двух и одной ноге с поворотом на 180 градусов. Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	1
94	Бросок набивного мяча (0,5) кг двумя руками от груди на дальность. Сдача контрольного норматива метания малого мяча. Игра «Точный расчет» Эстафеты «Точный расчет»	1
95	Урок -игра Подвижные игры. Детский сабантуй.	1
96	Стойка игрока Перемещения.	1
97	Остановки мяча. Игры с мячом в кругу	1
98	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы.	1
	Плавание	
99	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1
100	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Игра “Кто дальше бросит”	1
101	Влияние плавания на состояние здоровья. Имитационные движения приемов плавания. Подвижная игра «Метко в цель»	1
102	Поведение в экстремальной ситуации на воде. Имитационные движения приемов плавания на суше. Игра “Перестрелка”.	1

Тематическое планирование 3 класс

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкоатлетические упражнения	15
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1
2	Понятия «Короткая дистанция», «Бег на скорость».	1
3	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
4	Летние и зимние олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в их становлении.	1

5	Бег на 60 метров	1
6	Равномерный бег.	1
7	Бег по размеченным участкам.	1
8	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
9	Преодоление естественных препятствий.	1
10	Прыжки в длину с разбега.	1
11	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
13	Метание малого мяча с места на дальность.	1
14	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы .	1
15	Сдача контрольного норматива метание малого мяча.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11
16	ТБ при занятиях спортивными и подвижными играми Передача и ловля мяча в парах.	1
17	Ловля и передача мяча в движении в квадратах, кругах	1
18	Ведение мяча с изменением направления.	1
19	Ловля и передача мяча в движении в кругах.	1
20	Ведение мяча стоя на месте,передача и ловля.	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Игра мини баскетбол.	1
22	Броски по воротам (гандбол). Игра «Школа мяча»	1
23	Броски в цель в ходьбе и медленном беге. (гандбол)	1
24	Пас. Ведение мяча с изменением направления и скорости (футбол)	1
25	Прием и передача мяча. (волейбол)	1
26	Прием и передача мяча. (волейбол) Игра «Мини волейбол»	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	15
27	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике <u>Строевые упражнения</u>	1
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
29	Стойка на лопатках .	1
30	2-3 кувырка вперед. Кувырок назад	1
31	«Мост» из положения лежа на спине».	1
32	Упражнения в равновесие.	1
33	Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге.	1
34	Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.	1
35	Лазание по гимнастической скамейке	1
36	Лазание по канату.	1
37	Висы у упоры. Вис за весом.	1

38	Подтягивание в висе лежа.	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1
40	Шаги галопа и польки в парах.	1
41	Шаги галопа и польки в парах.	1
	Лыжная подготовка	
42	Ознакомление с лыжами. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1
43	Скользящий шаг без палок и с палками. Требования к температурному .	1
44	Скользящий шаг без палок.	1
45	Поворот на месте переступанием	1
46	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
47	Спуск в низкой стойке	1
48	Подъём «Лесенкой».	1
49	Спуск под небольшой уклон.	1
50	Повороты переступанием.	1
51	Попеременный двухшажный шаг.	1
52	Спуск в низкой и высокой стойке .	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Урок игра. Игры на лыжах	1
55	Урок-соревнование . Соревнование на 500 метров	1
56	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
57	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
58	Повороты на месте переступанием.	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Подъёмы и спуски.	1
61	Спуски в низкой стойке.	1
62	Спуск в высокой стойке	1
63	Скользящий шаг с палками	1
64	Спуски и подъемы.	1
65	Скользящий шаг с палками	1
66	Повороты на месте переступанием.	1
67	Спуски в высокой и низкой стойке	1
68	Игры на лыжах.	1
69	Передвижение на лыжах 2000 м.	1
70	Игры «Солнышко», «У кого лучше», «Ветер»	1
71	Спуски в высокой и низкой стойке	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	
72	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. <i>Кувырки вперед и назад.</i>	1
73	Лазанье по гимнастической стенке.	1
74	Лазание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
75	Висы и упоры. Вис на гимнастической стенке.	1
76	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1
77	Шаги галопа и польки в парах.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
78	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм Техника броска в цель.	1
79	Броски мяча в кольцо.	1
80	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1
81	Ловля и передача мяча в движении треугольниках, квадратах.	1
82	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
83	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	1

84	Ловля и передача мяча в парах.	1
	Футбол	
85	Приёмы в футболе посредством подвижных игр.	1
86	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча	1
87	Футбол-передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш, сближающихся противников, финты.	1
	Легкоатлетические упражнения	
88	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
89	Бег с изменением длины и частоты шагов.	1
90	Равномерный бег. Кросс по слабопересеченной местности 1 км.	1
91	Совершенствование прыжка в длину с места.	1
92	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров.	1
93	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
94	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели(1.5*1.5м)	1
95	Бросок набивного мяча(1кг) двумя руками от груди .	1
96	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	1
97	Сдача контрольного норматива метания малого мяча.	1
98	Подвижные игры. “Детский Сабантуй”	1
	Плавание	
99	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1
100	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1
101	Влияние плавания на состояние здоровья. Имитационные движения приемов плавания.	1
102	Поведение в экстремальной ситуации на воде. Имитационные движения приемов плавания на суше.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Ко л- во час ов
	Легкоатлетические упражнения	
1	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ	1
2	Высокий старт	1
3	Ходьба и бег с заданием.	1
4	Прыжки в длину с места	1
5	Бег на 30м.	1
6	Бег на 60м.	1

7	Метание мяча	1
8	Метание мяча в цель	1
9	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1
10	Прыжки в длину	1
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Прыжки в длину с разбега на результат	.
13	Бег на выносливость	1
14	Бросок набивного мяча	1
15	Бег на 1000м.	1
	Баскетбол	
16	Баскетбол. Стойки и передвижения.	1
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
18	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
19	Ловля и передача мяча на месте.	1
20	Ловля и передача мяча в движении.	1
21	Ловля и передача мяча в движении.	1
22	Ведение мяча на месте.	1
23	Ведение мяча с изменением направления	1
24	Ведение мяча в движении	1
25	Бросок мяча с места	1
26	Бросок мяча после ведения	1
27	Бросок мяча в движении	1
28	Развитие ловкости	1
29	Игровые задания	1
30	Учебная игра.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	
31	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения	1
32	Кувырок вперёд-назад.	1
33	Стойка на лопатках.	1
34	Стойка на лопатках перекатом назад.	1
35	Стойка на лопатках перекатом назад.	1
36	Строевые упражнения	1
37	Упражнение «мост» с помощью.	1
38	Упражнения в равновесии.	1
39	Упражнения в равновесии.	1
40	Лазание по канату	1
41	Лазание по канату в три приема	1
42	Лазание по канату в три приема	1

43	Висы. Лазание по канату в три приема	1
44	Висы и упоры.	1
45	Висы и упоры.	1
46	Опорный прыжок .	1
47	Опорный прыжок .	1
48	Опорный прыжок .	1
49	Строевые упражнения	1
	Лыжная подготовка	
50	Скользящий шаг	1
51	Подъёмы: «ёлочкой»	1
52	Подъёмы: «ёлочкой». Торможение «плугом»	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Одновременный бесшажный ход	1
56	Одновременный бесшажный ход	1
57	Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием.	1
58	Попеременный двухшажный ход.	1
59	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
60	Одновременный бесшажный ход	1
61	Подъёмы: «ёлочкой» Скользящий шаг	1
62	Подъёмы: «ёлочкой» Торможение упором.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке.	1
64	Соревнования на дистанцию 1км.	1
65	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1
66	Попеременный двухшажный ход.	1
67	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
68	Соревнования на дистанцию 2км.	1
69	Прохождение дистанции 2,5 км.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
70	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1
71	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1
72	Передачи мяча.	1
73	Упражнение на брюшной пресс	1
74	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.	1
75	Ведение и передачи мяча.	1
76	Бросок мяча в корзину.	1
77	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
78	Штрафной бросок по кольцу с 3м.	1

79	Штрафной бросок	1
80	Ведения мяча.	1
81	Броски набивного мяча из - за головы.	1
82	Ведение мяча на скорость.	1
83	Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.	1
84	Ловля и передача мяча в движении.	1
85	Передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.	1
86	Учебные игры.	1
87	Игра «Пионербол»	1
88	Игры с элементами волейбола.	1
	Футбол	
89	Футбол.Стойка игрока. Передвижение. Инструктаж по технике безопасности.	1
90	Остановки мяча.	1
91	Ведение мяча	1
	Легкоатлетические упражнения	
92	ОРУ в движении.	1
93	Метание малого мяча с разбега в цель.	1
94	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
95	Круговая эстафета.	1
96	Бег на выносливость	1
97	Высокий старт.	1
98	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1
99	Бег на время на 1000м.	1
	Плавание	
100	Имитационные упражнения. Инструктаж по ТБ	1
101	Технические действия в воде.	1
102	Игры и развлечения на воде.	1