

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказ МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 18.12. 2012 № 373. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012 г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана Филиала МАОУ «Бизинская СОШ»- «Ворогушинская ООШ»

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного

исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта та) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 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 передвижения на лыжах

Содержание предмета «Физическая культура»

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

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов по примерной программе	Кол-во часов по рабочей программе	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней	6 ч.	6 ч.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,

	<p>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).</p>			<p>подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..</p>
2	<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p>	28 ч.	28 ч.	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>

	<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>			<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
3	<p>Лёгкая 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.-</p>	28 ч	28 ч	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p>

	<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>			<p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр <i>На материале гимнастики с основами</i>	28 ч.	28 ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола.
баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых

Излагать правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Осваивать технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила техники

	<p>видов спорта Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>			<p>безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
5	<p>Лыжные гонки <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием Подъемы и спуски с небольших склонов Передвижение на лыжах до 1,5 км</p>	12 ч.	12 ч.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при</p>

				выполнении поворотов, спусков и подъемов
	Итого за 1 четверть	24		
	Итого за 2 четверть	21		
	Итого за 3 четверть	30		
	Итого за 4 четверть	27		
	Итого за год	102 ч.	102 ч.	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Тип урока, форма проведения	Планируемые предметные результаты	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. П/игра «Салки-догонялки»	Вводный Образовательный-предметный	Научатся выполнять действия по образцу. Соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ		
2	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. П/игра «Ловишка»	Образовательный-предметный	Научатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; технически правильно отталкиваться и приземляться		
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег на 30м с высокого старта. Игра «Салки с домом», «	Образовательный-предметный	Научатся выполнять организующие строевые команды и приёмы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.		
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м Игра «Ловишка с лентой»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.		
5	Понятие «пульсометрия». Прыжки вверх и в длину с места.	Образовательный-	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках		

	П/игра «Удочка».	предметный	вверх и в длину; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. П/игра «Удочка».	Контроль и коррекция знаний	Научатся характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся.		
7	Метание на дальность с трёх шагов разбега. Игра «Метатели»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трёх шагов); выполнять правильное движение рукой для замаха в метании		
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Эстафета «За мячом противника»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
9	Взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Броски и ловля набивного мяча в парах.	Образовательно-предметный	Научатся характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с партнёром		
10	Метание набивного мяча от плеча одной рукой. Бег с изменением частоты шагов.	Образовательно-предметный	Научатся выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся.		
11	Бег в медленном темпе в течение 5 минут. Беговые упражнения в эстафете.	Образовательно-предметный	Научатся равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		
12	Бег на дистанцию 30 м. Игра «Третий лишний» «Продаём горшки» (Чулмак уены)	Образовательно-предметный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; организовывать и проводить подвижные игры.		
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Игра «Третий лишний», «Займи место» (Буш урын)	Контроль и коррекция знаний	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями		
14	Разбег в прыжках в длину.	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину		

15	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком», «Скок-перескок» (Кучтем-куч)	Образовательный-предметный	Научатся отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.		
16	Контроль за развитием двигательных качеств:прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
17	Правила поведения в зале с инвентарём и гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра « Догонялки на марше», «Бег по следу» (Эздэн йегеру)	Образовательный-предметный	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в движении.		
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища за 30 секунд. П/игра «Волна»	Образовательный-предметный	Научатся правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнениях «вис на гимнастической стенке на время». Игра « Догонялки на марше»	Образовательный-предметный	Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.		
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Игра «Увёртывайся от мяча»	Образовательный-предметный	Научатся технически правильно выполнять перекуты в группировке; организовывать и проводить подвижные игры		
21	Кувырок вперёд. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	Образовательный-предметный	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
22	Упражнение «стойка на лопатках». П/игра «Посадка картофеля»	Образовательный-предметный	Научатся технически правильно выполнять упражнение «стойка на лопатках»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		

23	Упражнение «мост». Упражнения акробатики в различных сочетаниях. Построение перестроение.	Образовательный предметный	Научатся выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся.		
24	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	Контроль и коррекция знаний	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки.		
25	Ходьба противходом и «змейкой». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Образовательный предметный	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Игра «Конники спортсмены»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять упражнения для развития силы и ловкости.		
27	Упражнения в равновесиях и опорах. Игра «Прокати быстрее мяч»	Образовательный предметный	Научатся выполнять упражнения упражнения в равновесии на ограниченной опоре (гимнастическая скамейка); организовывать и проводить подвижные игры		
28	Положение ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	Образовательный предметный	Научатся технически правильно выполнять поднимание ног углом на перекладине; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры.		
29	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Кувырки вперёд.	Образовательный предметный	Научатся самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; технике движения рук и ног в кувырках.		
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Эстафета «Верёвочка под ногами». Кувырок вперёд.	Образовательный предметный	Научатся самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		

31	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой. П/игра «Удочка»	Образовательный предметный	Научатся оценить дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастическими палками; пробегать через вращающуюся скакалку		
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Упражнения акробатики.	Комплексный	Научатся организовывать и проводить подвижные игры; контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков		
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Общеразвивающие упражнения с мячом. Игра «Вышибалы»	Образовательный предметный	Научатся грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
34	Броски и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу»	Образовательный предметный	Научатся технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся		
35	Выполнение бросков мяча одной рукой различными способами. П/игра «Мяч среднему»	Образовательный предметный	Научатся выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)		
36	Совершенствование упражнений с мячом. Упражнения с мячом у стены. П/игра «Охотники и утки», «Серый волк» (Сары буре)	Образовательный тренировочный	Научатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Мяч из круга»	Образовательный тренировочный	Научатся выполнять ведение мяча различными способами.		
38	Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу»	Образовательный предметный	Научатся технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; добиваться достижения конечного результата		
39	Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне»	Образовательный предметный	Научатся выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; точно бросать одной рукой и попадать в кольцо		

40	Упражнения с баскетбольным мячом в парах. П/игра «Гонки мячей в колоннах»	Образова тельно- тренировочн ый	Научатся технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; организовывать и проводить подвижные игры		
41	Ведение мяча приставными шагами левым боком. П/игра «Антивышибалы»	Образова тельно- предметный	Научатся выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком		
42	Броски набивного мяча на дальность разными способами. П /игра «Вышибалы двумя мячами»	Образова тельно- предметный	Научатся технически правильно выполнять броски набивного мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. П /игра «Вышибалы двумя мячами»	Контроль и коррекция знаний	Научатся самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы		
44	Ведение мяча и бросок мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину.	Образова тельно- предметный	Научатся самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском.		
45	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	Образова тельно- предметный	Научатся выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах.		
46	Ведение мяча с остановкой в два шага. Повороты с мячом на месте и передача мяча партнёру. Игра «Попади в кольцо»	Образова тельно- предметный	Научатся технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
47	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	Образова тельно- предметный	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
48	Правила спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей партнёру. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	Образова тельно- предметный	Научатся давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
49	Правила безопасности на уроках лыжной	Образова	Научатся технически правильно выполнять движение		

	подготовки. Ходьба на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Игра «Проехать через ворота»	тельно-предметный	на лыжах с переменной скоростью; выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря		
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Игра «Перестрелка»	Образовательно-тренировочный	Научатся самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции		
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	Образовательно-тренировочный	Научатся продвигаться по дистанции со средней скоростью; выполнять обгон на дистанции		
52	Техника спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Образовательно-предметный	Научатся равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; выполнять обгон на дистанции.		
53	Повороты и приставные шаги при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками	Образовательно-предметный	Научатся выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; выполнять спуск и подъём на лыжах с палками		
54	Различные виды торможения и повороты при спуске на лыжах с палками и без. П/игра «Кто дальше прокатится»	Образовательно-предметный	Научатся корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.		
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах		
56	Повороты на лыжах «упором». Совершенствование подъёма на лыжах. Игра «Подними предмет»	Образовательно-тренировочный	Научатся технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором»		
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотом «упором».	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во		

	Игра «Затормози до линии»	ый	время занятий физкультурой		
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта. Игра «Охотники и олени»	Образовательнотренировочный	Научатся выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода		
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращений. Ходьба на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъёма.	Образовательнопредметный	Научатся технически правильно выполнять на лыжах подъёмы и спуски при прохождении дистанции		
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Образовательнопредметный	Научатся организовывать и проводить подвижные игры; контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков		
61.	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передача мяча в парах. П/игра «Охотники и утки»	Образовательнопредметный	Научатся выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом		
62	Совершенствование бросков через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Образовательнотренировочный	Научатся технически правильно выполнять броски мяча через сетку; организовывать и проводить подвижные игры		
63	Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»	Образовательнопредметный	Научатся технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи		
64	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	Образовательнопредметный	Научатся технически правильно выполнять броски мяча через сетку двумя руками из-за головы; перемещаться по площадке по команде «переход»		
65	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Образовательнопредметный	Научатся технически правильно выполнять броски мяча через сетку; организовывать и проводить подвижные игры		
66	Ловля высоко летящего мяча.	Образова	Научатся организовывать и проводить подвижные		

	Игра в пионербол	тельно-предметный	игры в помещении;соблюдать правила взаимодействия с игроками		
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку.Игра в пионербол	Образовательнотренировочный	Научатся организовывать и проводить подвижные игры; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии и по дуге.	Образовательнотренировочный	Научатся технически правильно выполнять ведение мяча ногами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. П/игра «Гонка мячей», Угадай и догони! (Куйш тот!)	Образовательнотренировочный	Научатся добиваться достижения конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры		
70	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом» «Перехватчики» (Куйшу уены)	Образовательнотренировочный	Научатся технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра « Футбольный бильярд»	Образовательнотренировочный	Научатся творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата		
72	Передача и приём ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглируем ногой», «Хлопушки» (Абакле)	Образовательнотренировочный	Научатся технически правильно выполнять жонглирование ногой; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Образовательнотренировочный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель		

74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Контроль и коррекция знаний	Научатся технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель		
75	Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Кувырок вперёд и назад. П/игра «Ноги на весу»	Образовательный предметный	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
76	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приставным шагом, выпадами. Стойка на лопатках, голове, руках у опоры. П/игра «Заморозки», «Лисички и курочки» (Тельки хам тавыклар)	Образовательный предметный	Научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке различными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета гимнастическими палками.	Образовательный предметный	Научатся выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях		
78	Ходьба по гимнастической скамейке: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Игра «Передал- садись»	Образовательный предметный	Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		
79	Упражнения на гимнастической скамейке: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. П/игра «Верёвочка под ногами»	Образовательный тренировочный	Научатся выполнять упражнения на гимнастической скамейке: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях.		
80	Лазанье по канату в три приёма. П/игра «Пустое место», «Тимербай»	Образовательный предметный	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Коньки- горбунки»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств		
82	Упражнения с гимнастическим козлом. Залезание, перелезание, спрыгивание с гимнастического козла.	Образовательный предметный	Научатся выполнять упражнения с заданной дозировкой нагрузки		

83	Контроль за развитием двигательных качеств:подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).Игра «Коньки-горбунки», «Спутанные кони» (Тышаулы атлар)	Контроль икоррекция знаний	Научатся технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; добиваться достижения конечного результата		
84	Дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой: «Ладочки»,»Погончики», «Насос», «Кошка».Упражнения акробатики. Игра «Волк и зайцы»	Образовательный-предметный	Научатся технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой		
85	Дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой: «Обними плечи», « Большой маятник», «Перекаты», «Шаги».Упражнения с гантелями. Игра «Заморозки», «Ловишки» (Тотыш уены)	Образовательный-предметный	Научатся соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений; организовывать и проводить подвижные игры		
86	Контроль за развитием двигательных качеств:наклон вперёд из положения стоя. Игра «Третий лишний», «Лисички и курочки» (Тельки хам тавыклар)	Контроль икоррекция знаний	Научатся выполнять упражнения для развития гибкости различными способами		
87	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой.Контроль за развитием двигательных качеств:подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Увёртывайся от мяча»	Контроль икоррекция знаний	Научатся технически правильно выполнять дыхательные упражнения дыхательной гимнастики; организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
88	Гимнастика для глаз.Эстафеты с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжка»	Образовательный-предметный	Научатся самостоятельно применять гимнастику для глаз в физкультминутках		
89	Правила безопасности на спортивной площадке.Развитие выносливости в ходьбе, беге,прыжках, играх. П/игра «Салки-догонялки», «Жмурки» (Кузбайлау уены)	Образовательный-предметный	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		

90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег с ускорением.	Образовательнотренировочный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега с ускорением		
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет»	Образовательнотренировочный	Научатся выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Прыжки через низкие барьеры.	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости; выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления		
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Упражнения полосы препятствий.	Образовательнотренировочный предметный	Научатся выполнять бег на короткую дистанцию с учётом финиширования; распределять свои силы во время бега с препятствием		
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Правила поведения на спортивной площадке	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования		
95	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Образовательнотренировочный предметный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения - медленный бег до 1000м; выполнять метание мяча с правильной постановкой рук и ног		
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. П/игра «За мячом противника», «Кто дальше бросит?» (Брэггит уены?)	Контроль и коррекция знаний	Научатся организовывать подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
97	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. П/игра «Горячая картошка»		Научатся выполнять подсчёт пульса до занятий и после нагрузки		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м. Игра в пионербол.	Контроль и коррекция знаний	Научатся равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
99	Кроссовая подготовка. Бросок и ловля мяча.	Образова	Научатся равномерно распределять свои силы в		

	Игра в пионербол. «Кто дальше бросит?» (Ыргыту уены?)	тельно-предметный	кроссовом забеге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра «Вызов номеров»	Контроль и коррекция знаний	Научатся технически правильно выполнять прыжок с разбега; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Эстафета (бег, прыжки, метания)	Контроль и коррекция знаний	Научатся правильно передавать эстафету в различных ситуациях.		
102	Подведение итогов учебного года. Весёлые старты	Образовательный	Научатся подбирать эстафеты и формулировать их правила; организовывать и проводить «Весёлые старты»; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		