

## 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, брусья, 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.  <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.  <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.  <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..</p>
2	<p><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  <b>Акробатические комбинации.</b>  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><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».  <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.  <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>

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

	<p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>			<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> 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><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
5	<p><b>Лыжные гонки</b> <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><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов. <b>Проявлять</b> координацию при</p>

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

### 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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-	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями		
14	Разбег в прыжках в длину.	Образовательно-предметный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
22	Упражнение «стойка на лопатках». П/игра «Посадка картофеля»	Образовательный-предметный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для развития силы и ловкости.		
27	Упражнения в равновесиях и опорах. Игра «Прокати быстрее мяч»	Образовательный предметный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> выполнять ведение мяча различными способами.		
38	Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу»	Образовательный предметный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;организовывать и проводить подвижные игры		
41	Ведение мяча приствными шагами левым боком. П/игра «Антивышибалы»	Образова тельно- предметный	<b>Научатся</b> выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком		
42	Броски набивного мяча на дальность разными способами.П /игра «Вышибалы двумя мячами»	Образова тельно- предметный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором»		
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотом «упором».	Образовательно-тренировочный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> технически правильно выполнять броски мяча через сетку; организовывать и проводить подвижные игры		
66	Ловля высоко летящего мяча.	Образова	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> технически правильно выполнять жонглирование ногой; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Образовательнотренировочный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств		
82	Упражнения с гимнастическим козлом. Залезание, перелезание, спрыгивание с гимнастического козла.	Образовательный предметный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		

90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег с ускорением.	Образовательнотренировочный	<b>Научатся</b> выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега с ускорением		
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет»	Образовательнотренировочный	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> организовывать подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
97	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. П/игра «Горячая картошка»		<b>Научатся</b> выполнять подсчёт пульса до занятий и после нагрузки		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м. Игра в пионербол.	Контроль и коррекция знаний	<b>Научатся</b> равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
99	Кроссовая подготовка. Бросок и ловля мяча.	Образова	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> 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	<b>Научатся</b> правильно передавать эстафету в различных ситуациях.		
102	Подведение итогов учебного года. Весёлые старты	Образовательный	<b>Научатся</b> подбирать эстафеты и формулировать их правила; организовывать и проводить «Весёлые старты»; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		