

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»
города Новочебоксарска Чувашской Республики

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Средняя
общеобразовательная
школа №12»
города Новочебоксарска
Чувашской Республики
(№186 от 30.08.2021)

Рабочая программа
по физической культуре
для 1 - 4 классов

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях,
кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

(Название используемой программы, автор)

Учителя:

Сидягин Дмитрий Владимирович, учитель физической культуры
Пушкина Любовь Ивановна, учитель физической культуры
Корнилова Марина Ивановна, учитель физической культуры

2021 - 2025 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика, подвижные игры	16
2	Гимнастика	16
3	Лыжная подготовка	18
4	Легкая атлетика, спортивные игры	16

Итого:

66 ч.

2 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика, подвижные игры	16
2	Гимнастика	16
3	Лыжная подготовка	20
4	Легкая атлетика, спортивные игры	16

Итого: 68 ч.

3 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика, подвижные игры	16
2	Гимнастика	16
3	Лыжная подготовка	20
4	Легкая атлетика, спортивные игры	16

Итого: 68 ч.

4 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика, подвижные игры	16
2	Гимнастика	16
3	Лыжная подготовка	20
4	Легкая атлетика, спортивные игры	16

Итого: 68 ч.

Тематическое планирование
уроков физической культуры в 1 классе

к учебнику «Физическая культура» В.И. Лях

Количество часов в неделю - 2 часа.

Количество часов за год - 66 часов.

№№ п/п	Тема урока	Воспитательный компонент	Кол-во часов	Примечание
1	Техника безопасности на уроках физкультуры	Формирование физических и нравственных качеств: силы, выносливости, скорости, смекалки и находчивости, способности проявить взаимопомощь и взаимовыручку, смелости и решительности.	1	
2	Техника высокого старта		1	
3	Бег 30 м. Игра «Два Мороза»		1	
4	Метание малого мяча на дальность		1	
5	Умеренный бег до 2 минут		1	
6--7	Прыжки в длину с разбега		2	
8	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками		1	
9	Перебрасывание мяча друг другу		1	
10	Прыжки в длину с места		1	
11--12	Прыжки в высоту с прямого разбега		2	
13	Метание мяча в цель с расстояния 15 м.		1	
14	Прыжки через скакалку		1	

15-16	Оценка уровня физической подготовки. Подтягивание на перекладине		2	
17-18	Преодоление малых препятствий чувашская национальная игра «Шаршисем»		2	
19	Техника безопасности на уроках физкультуры по гимнастике	Формирование координированности ловкости, силы, выносливости, развивать интерес к своим результатам, настойчивость, ответственность, чувство коллективизма, уверенность в себе.	1	
20	Упражнения у гимнастической стенки		1	
21	Лазание по гимнастической стенке		1	
22	Лазание по наклонной скамейке		1	
23	Строевая подготовка. Построение в колонну.		1	
24	Повороты на месте направо, налево, прыжком		1	
25	Переползание под шнур. Игра «Лиса и куры»		1	
26	Ходьба по рейке гимнастической скамейки		1	
27	Ходьба по бревну прямо		1	
28	Группировка в приседе		1	
29	Группировка лежа на спине		1	
30	Перекаты назад-вперед лежа на спине		1	
31	Кувьрки вперед-назад		1	
32	Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой		1	
33	Эстафеты с элементами гимнастики.		1	
34	Упражнения с предметами. Подвижные игры Чувашская национальная игра «Кайакла»		1	
35	Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке	Формирование знаний и представлений о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах, о необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени; учить передвижению на лыжах, движению руками во время скольжения,	1	
36	Свободное передвижение на лыжах		1	
37	Ходьба на лыжах без палок		1	
38	Работа рук и ног при ходьбе на лыжах		1	
39	Управление лыжей. Передвижение ступающим шагом		1	
40	Скользкий шаг. Ига «Кто быстрее»		1	
41	Стойка лыжника при спуске		1	
42	Передвижение на лыжах с поворотом		1	
43	Круговая эстафета с этапом до 100 метров		1	
44	Подъем в гору на лыжах «лесенкой»		1	
45	Спуск со склона в низкой стойке		1	
46	Торможение «плугом» Игра «Пустое место»		1	
47	Передвижение на лыжах 40-50 м на скорость		1	
48	Соревнования на лыжах		1	

49	Учет умений подъемов и спусков на лыжах	безопасному падению на лыжне и горке.	1	
50-51	Игры-эстафеты на лыжах		2	
52	Ходьба на лыжах по учебной трассе 1 км. Чувашская национальная игра «Уйахпа хевель»		1	
53	Техника безопасности на уроках физкультуры	Формирование знаний и представлений о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к сдаче нормативов	1	
54-55	Прыжки в длину с места и на дальность		2	
56-57	Метание мяча в цель		2	
58-59	Техника высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»		2	
60	Бег 30 м. Игра «Лиса в курятнике»		1	
61	Челночный бег. Игра «Кот и мыши»		1	
62-63	Прыжки в длину с разбега		2	
64-65	Круговая эстафета с этапом 15 метров. Прыжки через скакалку		2	
66	Тестирование. Подвижные игры. Чувашская национальная игра «Сирелер»		1	

Тематическое планирование
уроков физической культуры во 2 классе

к учебнику «Физическая культура» В.И. Лях

Количество часов в неделю - 2 часа.

Количество часов за год - 68 часов.

№№ п/п	Тема урока	Воспитательный компонент	Кол-во часов	Примечание
1	Техника безопасности на уроках физкультуры	Формирование физических и нравственных качеств: силы, выносливости, скорости, смекалки и находчивости, способности проявить взаимопомощь и взаимовыручку,	1	
2	Техника высокого старта		1	
3	Бег 30 м. Игра «Два Мороза»		1	
4	Метание малого мяча на дальность		1	
5	Умеренный бег до 2 минут		1	
6--7	Прыжки в длину с разбега		2	
8	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками		1	
9	Перебрасывание мяча друг другу		1	
10	Прыжки в длину с места		1	
11--12	Прыжки в высоту с прямого разбега		2	

13	Метание мяча в цель с расстояния 15 м.	смелости и решительности.	1	
14	Прыжки через скакалку		1	
15-16	Оценка уровня физической подготовки. Подтягивание на перекладине		2	
17-18	Преодоление малых препятствий чувашская национальная игра «Шаршисем»		2	
19	Техника безопасности на уроках физкультуры по гимнастике	Формирование координированности ловкости, силы, выносливости, развивать интерес к своим результатам, настойчивость, ответственность, чувство коллективизма, уверенность в себе.	1	
20	Упражнения у гимнастической стенки		1	
21	Лазание по гимнастической стенке		1	
22	Лазание по наклонной скамейке		1	
23	Строевая подготовка. Построение в колонну.		1	
24	Повороты на месте направо, налево, прыжком		1	
25	Переползание под шнур. Игра «Лиса и куры»		1	
26	Ходьба по рейке гимнастической скамейки		1	
27	Ходьба по бревну прямо		1	
28	Группировка в приседе		1	
29	Группировка лежа на спине		1	
30	Перекаты назад-вперед лежа на спине		1	
31	Кувырки вперед-назад		1	
32	Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой		1	
33	Эстафеты с элементами гимнастики.	1		
34	Упражнения с предметами. Подвижные игры Чувашская национальная игра «Кайакла»	1		
35	Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке	Формирование знаний и представлений о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах, о необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени; учить передвижению на лыжах, движению	1	

		руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке.		
36	Свободное передвижение на лыжах		1	
37	Ходьба на лыжах без палок		1	
38	Работа рук и ног при ходьбе на лыжах		1	
39	Управление лыжей. Передвижение ступающим шагом		1	
40	Скользкий шаг. Ига «Кто быстрее»		1	
41	Стойка лыжника при спуске		1	
42	Передвижение на лыжах с поворотом		1	
43	Круговая эстафета с этапом до 100 метров		1	
44	Подъем в гору на лыжах «лесенкой»		1	
45	Спуск со склона в низкой стойке		1	
46	Торможение «плугом» Игра «Пустое место»		1	
47	Передвижение на лыжах 40-50 м на скорость		1	
48	Соревнования на лыжах		1	
49	Учет умений подъемов и спусков на лыжах		1	
50-51	Игры-эстафеты на лыжах		2	
52	Ходьба на лыжах по учебной трассе 1 км. Чувашская национальная игра «Уйахпа хевель»		1	
53	Техника безопасности на уроках физкультуры	Формирование знаний и представлений о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале, включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к сдаче нормативов	1	
54-55	Прыжки в длину с места и на дальность		2	
56-57	Метание мяча в цель		2	

58-59	Техника высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»		2	
60-61	Бег 30 м. Игра «Лиса в курятнике»		2	
62-63	Челночный бег. Игра «Кот и мыши»		2	
64-65	Прыжки в длину с разбега		2	
66-67	Круговая эстафета с этапом 15 метров. Прыжки через скакалку		2	
68	Тестирование. Подвижные игры. Чувашская национальная игра «Сирелер»		1	

Тематическое планирование
уроков физической культуры в 3 классе

к учебнику «Физическая культура» / В.И.Лях

Количество часов за год - 68 часов

В неделю - 2 часа

№ п/п	Тема	Воспитательный компонент	Количество часов, отводимых на изучение темы	Примечание
I. Легкая атлетика с элементами спортивных игр (16 ч)				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике, подвижным играм	Формирование физических качеств быстроты, ловкости, выносливости, смекалки, находчивости, способности проявить взаимопомощь и взаимовыручку, смелости и решительности, привлечение внимания школьников к ценностному аспекту формирования здорового образа жизни.	1	
2	Выполнение строевых команд. Игра «Слушай сигнал»		1	
3	Бег в медленном темпе до 4 минут		1	
4	Техника высокого старта. Игра «Охотники и утки»		1	
5	Бег 30 м.		1	
6	Метание малого мяча на дальность		1	
7	Прыжки в длину с разбега		1	
8	Подбрасывание мяча наверх и ловля его после отскока		1	
9	Ведение мяча ударами о пол в ходьбе		1	
10	Перебрасывание мяча друг другу. Игра «Попробуй поймай»		1	
11	Прыжки в длину с места		1	
12	Техника длительного бега		1	
13	Контрольный зачет по ОФП. Подтягивание.		1	
14	Челночный бег 3 x 10 м.		1	
15	Игры с элементами спортивных игр «Мяч в корзину», «Змейка»		1	

16	Эстафета с ведением и броском. Чувашская национальная игра «Лашасем»		1	
II. Гимнастика (16 ч.)				
17	Техника безопасности на уроках физкультуры по гимнастике	Формирование знаний и представлений о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения мероприятий по профилактике нарушений осанки	1	
18	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами		1	
19	Ходьба по бревну на носках		1	
20	Перелезание через бревно, опираясь руками и ногами		1	
21	Лазание по гимнастической скамейке, стоя на коленях		1	
22	Лазание по канату в три приема		1	
23	Акробатика. Кувырок вперед		1	
24	Кувырок назад. Игра «Перелет птиц»		1	
25	Акробатическое упражнение «мост»		1	
26	Соединение простейших акробатических упражнений		1	
27	Опорный прыжок: разбег, толчок, приземление		1	
28	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев		1	
29	Преодоление гимнастической полосы препятствий		1	
30	Отработка гимнастических комбинаций из 3- 4 элементов	1		
31	Игры с элементами спортивных игр «Мяч в корзину», «Сохрани мяч»	1		
32	Игры – эстафеты Чувашская национальная игра «Сеткан кайак тинесре»	1		
III. Лыжная подготовка (20 ч.)				
33	Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке	Формирование знаний и представлений младших школьников о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах, о необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в	1	
34	Свободное передвижение на лыжах		1	
35	Передвижение ступающим шагом по лыжне		1	
36	Работа рук и ног при ходьбе на лыжах		1	
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом		1	
38	Техника попеременного двухшажного хода		1	
39	Подъем на лыжах «лесенкой»		1	
40	Подъем на склон наискось и прямо		1	
41	Торможение «плугом». Игра «Кто быстрее?»		1	
42	Стойка лыжника при спуске		1	
43	Передвижение на лыжах 40 – 50 м. на скорость		1	
44	Повороты переступание в движении		1	

45	Контрольный забег 1 км.	зимний период времени, учить передвижению на лыжах, движению руками во время скольжения, падению на лыжне и горке, взаимовыручке.	1	
46	Учет умений подъемов и спусков на лыжах		1	
47	Соревнование на лыжах		1	
48	Круговая эстафета с этапом до 100м.		1	
49	Свободное катание с горки		1	
50	Игровые упражнения на лыжах «Самокат», «Ловкий, смелый»		1	
51	Свободное передвижение на лыжах до 1 км. Чувашская национальная игра «Шантмалла»		1	
52	Игры на свежем воздухе		1	
IV. Легкая атлетика (16 ч.)				
53	Техника безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике и подвижным играм	Формирование знаний учащихся о правилах безопасного поведения на площадке при занятиях физическими упражнениями, совершенствовать физические качества: координацию, ловкость, выносливость, развивать чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи в играх.	1	
54	Строевые и порядковые упражнения. Челночный бег		1	
55	Ходьба с изменением частоты шагов. Игра «Самолеты»		1	
56	Прыжки в высоту способом «перешагивание»		1	
57	Метание малого мяча на дальность		1	
58	Бег 30 м. Игра «Мышеловка»		1	
59	Бег на выносливость до четырех минут		1	
60	Прыжки в длину с разбега		1	
61	Круговая эстафета с этапом до 15 метров		1	
62	Зачет по ОФП. Подтягивание на перекладине		1	
63	Беговые упражнения на развитие силовых качеств		1	
64	Линейная эстафета. Дозировка нагрузки при занятиях бегом		1	
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Спортсмены нашего города и их достижения		1	
66	Многоскоки. Длительный бег		1	
67	Круговая тренировка		1	
68	Тестирование		1	

Тематическое планирование

уроков физической культуры в 4 классе на 2021 -2022 уч. г. к учебнику «Физическая культура» / В.И.Лях

Количество часов за год - 68 часов

В неделю - 2 часа

№ п/п	Тема	Воспитательный компонент	Количество часов,	Примечание
-------	------	--------------------------	-------------------	------------

			отводимых на изучение темы	
І. Легкая атлетика и подвижные игры (16 ч.)				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике и подвижным играм	Формирование физических качеств быстроты, ловкости, выносливости, смекалки, находчивости, способности проявить взаимопомощь и взаимовыручку, смелости и решительности, привлечение внимания школьников к ценностному аспекту формирования здорового образа жизни.	1	
2	Техника низкого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»		1	
3	Бег в умеренном темпе до шести минут.		1	
4	Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м.		1	
5	Прыжки в длину с разбега. Способом «согнув ноги»		1	
6	Футбол. Удары, остановки.		1	
7	Место игрока на футбольном поле		1	
8	Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками.		1	
9	Передача мяча одной рукой от плеча		1	
10	Контрольный зачет по ОФП – подтягивание.		1	
11	Прыжки в длину с места		1	
12	Челночный бег 3x10, прыжки через скакалку		1	
13	Метание малого мяча в цель. Игровые упражнения		1	
14	Техника длительного бега. Чередование бега с ходьбой		1	
15	Преодоление вертикальных препятствий. Эстафетный бег.		1	
16	Игровые упражнения с элементами спортивных игр «Мяч капитану», Чувашская национальная игра «Сеткан кайак тинесре»		1	
ІІ. Гимнастика (16 ч.)				
17	Техника безопасности на уроках физкультуры по гимнастике	Формирование знаний и представлений о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения мероприятий по профилактике	1	
18	Ходьба по гимнастическому бревну с движениями рук		1	
19	Лазание по гимнастической стенке с переходом на скамейку		1	
20	Акробатика. Кувырки вперед в группировке		1	
21	Кувырки назад из упора присев		1	
22	Стойка на лопатках из положения лежа		1	
23	Стойка на лопатках из положения лежа		1	
24	Лазание по канату в три приема		1	

25	Преодоление гимнастической полосы препятствий	нарушений осанки	1	
26	Соединение простейших акробатических упражнений		1	
27	Акробатическое упражнение «мост».		1	
28	Комбинация из простейших акробатических упражнений		1	
29	Преодоление гимнастической полосы препятствий		1	
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий		1	
31	Опорный прыжок: разбег, толчок, приземление.		1	
32	Игровые упражнения «Перелет птиц», «Ловля обезьян».		1	
III. Лыжная подготовка (20 ч.)				
33	Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке		1	
34	Свободное передвижение на лыжах по лыжне	Формирование знаний и представлений младших школьников о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах, о необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, учить передвижению на лыжах, движению руками во время скольжения, падению на лыжне и горке, взаимовыручке.	1	
35	Техника попеременного двушажного хода		1	
36	Передвижение на лыжах на скорость на отрезках до 10 м.		1	
37	Техника одновременного двушажного хода		1	
38	Спуски со склона в различных стойках		1	
39	Повороты переступанием в движении		1	
40	Подъем «полу ёлочкой», «лесенкой».		1	
41	Торможение «плугом». Игра «Кто дальше?»		1	
42	Контрольный забег 1 км.		1	
43	Спуск со склона с преодолением препятствий		1	
44	Соревнования на лыжах		1	
45	Учет умений подъемов и спусков на лыжах		1	
46	Круговая эстафета на лыжах с этапом 50 м.		1	
47	Свободное передвижение на лыжах по лыжне до 2 км.		1	
48	Спуск со склона с преодолением простейших препятствий. Свободное катание с горки		1	
49	Игры на свежем воздухе		1	

50	Ходьба на лыжах в медленном темпе. Поворот «плугом».		1	
51	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом		1	
52	Передвижение на лыжах изученным способом до 1,5 км. Спортсмены нашего города и их достижения на олимпиаде		1	
IV. Легкая атлетика и спортивные игры (14 ч.)				
53	Техника безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике и спортивным играм	Формирование знаний учащихся о правилах безопасного поведения на площадке при занятиях физическими упражнениями, совершенствовать физические качества: координацию, ловкость, выносливость, развивать чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи в играх.	1	
54	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	
55	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	
56	Баскетбол. Ведение с изменением направления		1	
57	Передача мяча от груди. Игра в баскетбол.		1	
58	Прыжки в длину с места		1	
59	Бег на выносливость дистанция 800м.		1	
60	Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м.		1	
61	Эстафетный бег. Игры с элементами спортивных игр «Борьба за мяч», «Порази цель».		1	
62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		1	
63	Футбол. Ведение мяча по прямой.		1	
64	Футбол. Двусторонняя игра		1	
65	Игры с элементами спортивных игр «Борьба за мяч», «Порази цель».		1	
66	Бег по пересеченной местности. Чувашская национальная игра «Уйахпа хевель»		1	
67-68	Тестирование. Итоги за год.		2	