

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бишнинская основная общеобразовательная школа Зеленодольского муниципального района
Республики Татарстан»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО предметов
естественно-математического цикла
Фат /Л.И.Фатхуллина/

Протокол №1
от 31 августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
Г.Ю.Гарифуллина /Г.Ю.Гарифуллина/
« 31 » августа 2023г.

«Утверждено»

Директор
З.М.Сабирова /З.М.Сабирова/
Приказ № 135-ОД
от « 31 » августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
в 3 классе**

Файзиева Мунира Масхутовича, учителя физической культуры первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы.
Протокол № 1 от « 31 » августа 2023года

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее Рабочая программа) в 3 классе составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ,

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. МОН РФ Приказ №373 от .06.10.2009г «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» М. «Просвещение» 2011г.

- приказом МО и Н РФ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373»,

- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Бишнинская основная общеобразовательная школа ЗМР РТ»;

- Уставом МБОУ «Бишнинская основная общеобразовательная школа ЗМР РТ»;

- Учебным планом МБОУ «Бишнинская основная общеобразовательная школа ЗМР РТ» на 2023-2024 учебный год;

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ педагогов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Бишнинская основная общеобразовательная школа Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан».

В соответствии с учебным планом школы, курс физической культуры представлен в образовательной области «Физическая культура » и на его изучение выделено 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Из-за отсутствия условий для проведения уроков по разделу "Плавание", программный материал изучается теоретически с использованием имитационных упражнений.

Во время плохих погодных условий в день лыжной подготовки учащиеся занимаются в спортзале спортиграми.

Дозировка нагрузки на учащихся зависит от возрастных и индивидуальных особенностей.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме сдачи нормативов:

Домашнее задание дается в виде выполнения комплексов 1-4. (*Приложение 1*)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Учебный предмет «физкультура» направлен на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно- силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости,

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – 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 условиях.

**Знания о физической культуре
ученик научится:**

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

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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится: отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

Ученик получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Тема	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	29
2	Гимнастика с элементами акробатики	19
3	<i>Лыжная подготовка</i>	15
4	Подвижные игры	35
5	Плавательные упражнения начального этапа	5
6	Мини футбол	2
	ИТОГО	105

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов	В том числе:		
			Уроки	Контрольные работы и тестовые работы	
1	Лёгкая атлетика	29	29	2	
2	Гимнастика с элементами акробатики	19	19		

3	<i>Лыжная подготовка</i>	15	15	1	
4	Подвижные игры	35	35		
5	Плавательные упражнения начального этапа	5	5		
6	Мини футбол	2	2		
	Итого	105	102	3	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Дата проведения	
		План	факт
Легкая атлетика			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Беседа. Как возникли физическая культура и спорт? Первоначальные сведения о роли физкультуры в укреплении здоровья человека, о значении закаливания, о значении утренней гимнастики, об Олимпийских играх		
2	Тестирование. Бег на 30 м с высокого старта		
3	Подвижная игра «Салки»		
4	Тестирование. Челночный бег 3 x 10 м		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность		
6	Подвижная игра «Салки -догонялки»		
7	Прыжки в высоту способом перешагивания		
8	Прыжки в высоту способом перешагивания		
9	Подвижная игра «Мышеловка»		
10	Прыжки в длину с разбега (на результат)		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
12	Игра «Передай соседу»		
13	Тестирование. Метание малого мяча на точность		

14	Способы метания мешочка (мяча) на дальность		
15	Подвижная игра «Метко в цель»		
16	Прыжок в длину с разбега		
17	Тестирование. Прыжок в длину с места		
18	Тестирование. Подъем туловища из положения лежа за 30 с		
19	Подвижная игра «Перестрелка»		
20	Футбольные упражнения в парах		
21	Футбольные упражнения в парах		
22	Игра «Утки- охотники»		
23	Беседа о закаливании		
24	Ведение мяча		
Гимнастика			
25	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед		
26	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		
27	Варианты выполнения кувырка вперед		
28	Кувырок назад		
29	Кувырки		
30	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений		
31	Мост из положения лежа		
32	Стойка на лопатках		
33	Игра «Медведи и пчёлы»		
34	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
36	Игра «Передай соседу»		
37	Прыжки в скакалку		
38	Прыжки в скакалку в тройках		
39	Лазанье по канату в три приема		
40	Упражнения на гимнастической скамейке.		
41	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.		

42	Игра «Скок – перескок»		
43	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.		
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.		
45	Игра «Коршун»		
46	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.		
47	Лазание по наклонной скамейке.		
48	Разучивание игры «Аисты».		
Лыжная подготовка			
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Повороты на месте		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
52	Эстафеты. Подвижные игры на лыжах		
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
55	Эстафеты. Подвижные игры на лыжах		
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
57	Попеременный двухшажный ход на лыжах		
58	Эстафеты. Подвижные игры на лыжах		
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
60	Одновременный двухшажный ход на лыжах		
61	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
62	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.		
63	Попеременный двухшажный ход. Игра «Вызов		
64	Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50м		
65	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
66	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах		
67	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
68	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
69	Эстафеты. Спуск и подъём без палок.		
Подвижные игры			

70	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении.		
71	«Передал-садись». Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом		
72	Броски в цель (щит).		
73	Ловля и передача мяча в движении.		
74	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.		
75	Броски в цель		
77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках		
78	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом.		
79	Бросок двумя руками от груди.		
80	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.		
81	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.		
82	Игра «Борьба за мяч».		
83	Бросок двумя руками от груди		
84	Игра «Гонка мячей по кругу».		
Плавание (теоретические беседы)			
85	Правила поведения на воде. (Беседа)		
86	Подготовительные упражнения на плавательные движения (имитация)		
87	Упражнения для освоения способов плавания (имитация)		
88	Знакомство с мировыми соревнованиями по плаванию		
89	Упражнения для освоения способов плавания (имитация)		
Легкая атлетика			
90	Инструктаж по Т.Б.		
91	Прыжок в длину		
92	Прыжок в длину с разбега.		
93	Бег 30м.		
94	Игра «Эстафета зверей».		
95	Бег на средние дистанции		
96	Прыжки через скакалку.		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Игра «Гуси – лебеди»		
99	Прыжок в длину с разбега.		
100	Прыжок в высоту с прямого разбега.		

101	Промежуточная аттестация		
102	Мини футбол		
103	Мини футбол		
104	Метание малого мяча с места на дальность.		
105	Метание малого мяча с места.		

ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ, ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ЭКСКУРСИЙ В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ

В течение учебного года после прохождения разделов по видам деятельности осуществляется контроль умения и навыков, техники выполнения или результата физических упражнений. Оцениваются физические качества как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость.

Учащиеся в течение учебного года готовятся (в урочное время) и сдают школьный этап нормативов (во внеурочное время) Комплекса ГТО соответствующих ступеней в три сессии: осенняя, зимняя, весенняя.

НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Средства контроля находятся в логической связи с содержанием учебного материала и соответствует требованиям к уровню усвоения предмета

Формы

контроля:

- тестирование

- контрольные упражнения

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется

за практический курс:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

по теоретическому курсу:

- «5» - полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
 - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
 - рассказ построен и логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
 - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
- «4» - раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
 - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
 - определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
- «3» - усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
 - определения понятий недостаточно четкие;
 - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
 - допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий
- «2» - не раскрыл основное содержание учебного материала;
 - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Таблица

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8—5,6	6,3—5,9	6,6—6,4	6,3—6,0	6,5—5,9	6,8—6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание 25 м	Без учета времени любым способом					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012.
2. Абзалов Р.А. Физическая культура: методическое пособие для учителя. -Казань: МАГАРИФ, 2005.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Комплекс 1

1. И.п. — основная стойка; 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
2. И.п. — основная стойка; 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.
3. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед; 6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде; 8 — и.п.
4. И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 — и.п.; 3 — руки через стороны вверх, наклон влево; 4 — и.п.
5. И.п. — основная стойка: руки за головой; 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и.п.
6. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1—4 — прыжки на обеих ногах; 5—8 — прыжки на левой ноге; 9—12 — прыжки на правой ноге. Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте с движениями руками вперед, в стороны. 1 к плечам, за голову, на пояс.

Комплекс 2

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4—6 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30—40 с).
2. И.п. — основная стойка; 1—2 — руки на пояс, полуприсед, наклон вперед; 3—4 — выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5—6 — руки на пояс, наклон назад; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).
3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться); 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).
4. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — правую ногу назад на носок, прогнуться; 3—4 — приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5—8 — те же движения левой ногой (повторить 4—6 раз).
5. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1—2 — присед на носках, руки вперед; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре шага — руки вниз — выдох (повторить 4—6 раз).

7. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе: 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — подняться на носки, наклон влево, правую руку вверх; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

Комплекс 3

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 30—40 с).

2. И.п. — основная стойка; 1 — шаг правой ногой вправо, руки к плечам; 2—3 — подняться на носки, руки вверх-наружу; 4 — приставить левую ногу и вернуться в и.п.; 5 — шаг левой ногой влево,

руки к плечам; 6—7 — подняться на носки, руки вверх-наружу; 8 — приставить правую ногу и вернуться в и.п.

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — те же движения с поворотом туловища влево (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за спину; 1—2 — наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон туловища влево, правую руку вверх; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

5. Стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—3 — три пружинящих приседа; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

Комплекс 4

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 6—8 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин).

2. И.п. — основная стойка; 1 — правую руку в сторону; 2 — левую руку в сторону; 3 — присед на носках; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

3. И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1—2 — согнуть правую ногу, наклон влево, руки вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — согнуть левую ногу, наклон вправо, руки вверх; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

4. И.п. — стойка: ноги врозь; руки перед грудью; 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— и.п.; 3 — поворот туловища влево; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

5. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1 — 3— три пружинящих наклона вперед прогнувшись; 4 — вернуться в и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.

7. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3 — выпад левой ногой вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону; 4 — и.п.; 5 — выпад правой ногой в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону; 6 — и.п.; 7 — выпад левой ногой в сторону, левую руку вверх, правую руку в сторону; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

