

смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»

**Рабочая программа  
по учебному курсу  
«Физическая культура»  
для 3 класса  
(вариант 4.1)  
на 2023-2024 уч. год**

**Согласовано**  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
СОГБОУ «Вяземская  
начальная школа-детский  
сад «Сказка» для детей  
с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

**Принято**  
на педагогическом совете  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**Утверждаю**  
И.о.директора  
СОГБОУ «Вяземская начальная  
школа-детский сад «Сказка» для  
детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
Приказ № 90/01-02  
от 31.08.2023 г.

Составила  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории  
Кондратенко Н. В.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального  
общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального Закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", на основе АООП НОО СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья»; в соответствии с учебным планом СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья». В случае необходимости программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся (вариант 4.1)**

В структуру особых образовательных потребностей обучающихся с нарушением зрения входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для конкретной категории обучающихся.

#### **К общим потребностям относятся:**

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие слепых обучающихся с педагогами и сверстниками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

#### **К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся относятся:**

- целенаправленное обогащение (коррекция) чувственного опыта за счет развития всех анализаторов и зрительного восприятия;
- целенаправленное руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- целенаправленное развитие сенсорно-перцептивной деятельности;
- упорядочивание и организация зрительной работы с множеством объектов восприятия;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений имеющихся у данной группы обучающихся;
- использование специальных приемов организации учебно-познавательной деятельности слабовидящих обучающихся (алгоритмизация и др.);
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися;
- строгий учет в организации обучения и воспитания слабовидящего обучающегося: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических средств и приборов, режима зрительной и физической нагрузки;

- преимущественное использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся с учетом зрительной нагрузки;
- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в структурное построение урока (курса) пропедевтических (подготовительных) этапов; введение в содержание образования коррекционно-развивающих курсов;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций, осуществление специальной работы по коррекции речевых нарушений; развитие и коррекция коммуникативной деятельности;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях;
- целенаправленное развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований

**Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся включают необходимость:**

- учета в организации обучения и воспитания слабовидящего определенных факторов: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения, режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузки;
- целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности;
- широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.)

**Цели и задачи**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Основными коррекционно - развивающими целями** программы физического воспитания являются:

Совершенствование коммуникативных умений; умения возражать, аргументировать свое мнение, вести диалог;

Воспитание позитивного отношения к критике, коррекция отрицательных реакций на замечания, повышение культуры общения;

Развитие ориентировки в пространстве, координации движений

Обучение упражнениям зрительной гимнастики для снятия зрительного напряжения, развитие координации движения глаза, глазомера, мелкой моторики, функциональных движений кистей рук, формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз

совершенствование наглядно - образного мышления, расширение словарного запаса, объема произвольной и механической памяти, устной речи, совершенствование качеств запоминания, расширение речевой практики, формирование норм употребления языка; совершенствование коммуникативных умений: умения отвечать на вопрос, возражать, аргументировать свое и чужое мнение, вести диалог и монолог, повышение культуры и техники общения;

обучение снимать зрительное и статическое напряжение мышц глаза, повышение зрительной работоспособности для эффективного усвоения учебного материала, развитие двигательной системы глаз, укрепление двигательной системы глаз, расслабление мышечной системы глаз, снижение зрительного напряжения, при помощи выполнения зрительной гимнастики, физминуток, офтальмотренажера В.Ф. Базарного, зрительно - вестибулярного тренажера «Зевс», формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз; развитие зрительно-моторной координации; развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений,

приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России, ее роль и значение. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. 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. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование.**

Гимнастика с **основами акробатики**. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики. На развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

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

минутный бег.

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

На материале лыжных гонок.

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

*У выпускника будут сформированы:*

внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;

мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках, в т.ч. с использованием возможностей ВФСК ГТО;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД:**

*Выпускник научится:*

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные УУД:**

*Выпускник научится:*

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии; владеть рядом общих приемов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные УУД:**

*Выпускник научится:*

получат навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками научатся вести диалог, участвовать в обсуждении значимых явлений жизни и искусства; адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Предметные**

*Выпускник будет знать и иметь представление:*

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Выпускник будет уметь:*

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные занятия;

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Выпускник получит возможность:*

освоить приемы укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; профилактики вторичных нарушений физического развития;

начать формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

овладеть основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);

овладеть основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);

начать формирование потребности в занятиях физической культурой.

#### **Ожидаемые результаты воспитания**

Приобретение социального опыта и повышение социальной активности детей, их самостоятельности и ответственности в организации личной жизни и жизни коллектива.

Формирование активной жизненной позиции, нацеленность на успех, забота о своей жизни и здоровье.

Обеспечение равноправного взаимодействия всех участников образовательного процесса в образовательной политике ОУ.

Повышение уровня культуры школьников.

Обеспечение благоприятного нравственно-психологического климата в образовательном учреждении.

Взаимосвязь и согласованные действия родителей, педагогов, обучающихся и классного руководителя по вопросам обучения и воспитания.

#### **Место учебного предмета в учебном плане 3 класс**

В каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю. Предмет изучается: в 3 классе – 102 ч в год (3 час в неделю)

#### **Учебно-методическое обеспечение 3 класс**

Физическая культура. Учебник для 1-4 классов В. И. Лях. М.: Просвещение, 2021 г

#### **Содержание программы 3 класс**

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»: «Паращютисты», «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.

### Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	29
3	Легкая атлетика	24
4	Лыжная подготовка	22
5	Подвижные и спортивные игры	23
Всего		102

### Планируемые результаты освоения программы обучающимися 3 класса

#### Личностные результаты

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты**

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

Планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложению фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлению физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерению (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности ;

организации и проведению занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристики физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснению в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подачи строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнению акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  
выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;  
выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

*Обучающиеся получают возможность узнать:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;  
О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;  
Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и

через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	1	01.09	
<b>Лёгкая атлетика (5 ч)</b>					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку».	1	06.09	
3	Техника челночного бега.	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	1	07.09	
4	Тестирование челночного бега.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, подвижная игра «Собачки ногами».	1	08.09	
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	13.09	
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами».	1	14.09	
<b>Подвижные и спортивные игры (2 ч)</b>					
7	<b>Входная контрольная работа</b>	Проверка знаний о физической культуре за курс 2 класса.	1	15.09	
8	Работа над ошибками. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол».	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».	1	20.09	
<b>Лёгкая атлетика (3 ч)</b>					
9	Прыжок в длину с разбега.	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	1	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега.	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами».	1	22.09	
11	Прыжки в длину с разбега на результат.	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».	1	27.09	
<b>Подвижные и спортивные игры (1 ч)</b>					

12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол.	1	28.09	
<b>Лёгкая атлетика (1 ч)</b>					
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы».	1	29.09	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи».	1	04.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи».	1	05.10	
<b>Лёгкая атлетика (1 ч)</b>					
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву».	1	06.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву».	1	11.10	
18	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	1	12.10	
<b>Подвижные и спортивные игры (6 ч)</b>					
19	Подвижная игра «Перестрелка».	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка».	1	13.10	
20	Футбольные упражнения.	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка».	1	18.10	
21	Футбольные упражнения в парах.	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».	1	19.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место».	1	20.10	
23	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города».	1	25.10	

24	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города».	1	26.10	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>					
25	Закаливание.	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель».	1	27.10	
<b>Подвижные и спортивные игры (2 ч)</b>					
26	Ведение мяча.	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель».	1	08.11	
27	Подвижные игры.	Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов четверти.	1	09.11	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>					
28	Кувырок вперед.	Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка».	1	10.11	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие.	1	15.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперед.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание.	1	16.11	
31	Кувырок назад.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка».	1	17.11	
32	Кувырки.	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле».	1	22.11	
33	Круговая тренировка.	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле».	1	23.11	
34	Стойка на голове.	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты».	1	24.11.	
35	Стойка на руках.	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты».	1	29.11	
36	Круговая тренировка.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки».	1	30.11	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом	1	01.12	

		одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница».			
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница».	1	06.12	
39	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».	1	07.12	
40 41	Прыжки в скакалку в тройках.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия».	2	08.12 13.12	
42	Круговая тренировка.	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен».	1	14.12	
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	1	15.12	
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	1	20.12	
45	Круговая тренировка.	Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками».	1	21.12	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница».	1	22.12	
47	Варианты вращения обруча.	Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове».	1	27.12	
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры.	1	28.12	
<b>Лыжная подготовка (22 ч)</b>					
49 50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	2	29.12 10.01	

51 52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	2	11.01 12.01	
53 54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них.	2	17.01 18.01	
55 56	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах.	2	19.01 24.01	
57 58	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах.	2	25.01 26.01	
59 60	Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Одновременный двух- шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	2	31.01 01.02	
61 62	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом».	2	02.02 07.02	
63 64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке.	2	08.02 09.02	
65 66	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты».	2	14.02 15.02	
67 68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами.	2	16.02 21.02	
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	1	22.02	
70	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.	1	28.02	
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>					
71	Полоса препятствий.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка.	1	29.02	

72	Усложненная полоса препятствий.	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка».	1	01.03	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1	06.03	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1	07.03	
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм».	1	13.03	
76	Прыжки на мячах – хобах.	Разминка в парах с мячами-хобах, прыжки на мячах-хобах, подвижная игра «Ловишка на хобах».	1	14.03	
<b>Подвижные и спортивные игры (4 ч)</b>					
77	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячами-хобах в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хобах.	1	15.03	
78	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры.	1	20.03	
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	21.03	
80	Подвижная игра «Пионербол».	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку.	1	22.03	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>					
81	Волейбол как вид спорта.	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Волейбол».	1	03.04	
<b>Подвижные и спортивные игры (2 ч)</b>					
82	Подготовка к волейболу.	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол».	1	04.04	
83	Контрольный урок по волейболу.	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».	1	05.04	
<b>Легкая атлетика (2 ч)</b>					
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель».	1	10.04	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра	1	11.04	

		«Точно в цель».			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
86	Тестирование виса на время.	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч».	1	12.04	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч».	1	17.04	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>					
88	Тестирование положения подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Проверка знаний о физической культуре за курс 3 класса.	1	18.04	
<b>Легкая атлетика (1 ч)</b>					
89	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол».	1	19.04	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)</b>					
90	<b>Промежуточная аттестация за курс 3 класса.</b>	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол».	1	24.04	
91	Работа над ошибками. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол».	1	25.04	
<b>Подвижные и спортивные игры (2 ч)</b>					
92	Знакомство с баскетболом.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».	1	26.04	
93	Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол».	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».	1	02.05	
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>					
94	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов».	1	03.05	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики».	1	08.05	

96	Тестирование челночного бега 3x10м	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1	15.05	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круговая охота».	1	16.05	
<b>Подвижные и спортивные игры (2 ч)</b>					
98	Спортивная игра «Футбол».	Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол».	1	17.05	
99	Подвижная игра «Флаг на башне».	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами».	1	22.05	
<b>Легкая атлетика (1 ч)</b>					
100	Бег на 1000 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».	1	23.05	
<b>Подвижные и спортивные игры (2 ч)</b>					
101	Спортивные игры.	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами».	1	24.05	
102	Подвижные и спортивные игры.	Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов.	1		

**1. Входная контрольная работа**

**Цель:** контроль качества знаний учащихся на начало обучения в 3 классе

**Система оценивания работы**

**2. Промежуточная аттестация за курс 3 класса**

**Цель:** осуществить объективную индивидуальную оценку учебных достижений по курсу физическая культура второго класса, а также сформированности некоторых учебных действий универсального характера.

**Система оценивания работы**

**Ключ к тесту**

1) Б	1 балл	6) А	1 балл
2) Ж	1 балл	7) А	1 балл
3) А	1 балл	8) В	1 балл
4) В	1 балл	9) Б	1 балл
5) Д	1 балл	10) Г	1 балл
<b>Максимально</b>			<b>10 баллов</b>

	<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
<b>Баллы</b>	9-10 баллов	6-8 баллов	4-5 баллов	3 балла и меньше

**Входная контрольная работа по физической культуре**

**Вариант 1**

**Фамилия, имя** \_\_\_\_\_

**1. Назови страну, в которой устраивались Олимпийские Игры в древности:**

- А) Россия                                      В) Италия  
 Б) Греция                                      Г) Германия

**2. Надо учиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня. Выбери из вариантов ответов неверный:**

- А) Нужно просыпаться в одно и то же время. Не залеживаться в кровати;  
 Б) Обязательно делать утреннюю зарядку;  
 В) Не тратить много времени на просмотр телевизора или компьютера;

- Г) Спать не менее 9 часов в хорошо проветренном помещении;
- Д) Чередовать занятия с отдыхом;
- Е) Кушать в одно и то же время;
- Ж) Самому никогда не садиться за уроки.

**3. В 1980 году в нашей стране проходили Олимпийские Игры. В каком городе они проходили?**

- А) Москва
- Б) Самара
- В) Волгоград
- Г) Ростов

**4. В 1980 году в нашей стране проходили Олимпийские Игры. Какой был талисман?**

- А) Белка
- Б) Заяц
- В) Бурый медведь
- Г) Тигр

**5. Пульс нельзя посчитать:**

- А) Положив кончики пальцев к запястью руки;
- Б) Приложив ладонь к груди в области сердца;
- В) Положив кончики пальцев к виску;
- Г) Положив кончики пальцев к шее;
- Д) Положив руку на живот.

**6. Для того чтобы проверить правильность осанки, нужно встать спиной к стенке и коснуться стены:**

- А) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б) Затылком, лопатками, ягодицами;
- В) Макушкой, лопатками, ягодицами.

**7. В древние времена Олимпийские Игры проводились в городе:**

- А) Олимпия
- Б) Афины
- В) Рим

**8. Чтобы не было плоскостопия, нужно соблюдать следующие рекомендации. Найди неверный ответ:**

- А) Укреплять мышцы стоп ходьбой на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, ходьбой по гальке, песку, траве;
- Б) Носить обувь с супинатором;
- В) Носить обувь с плоской подошвой.

**9. На Олимпийских Играх в древние времена могли участвовать:**

- А) Рабы
- Б) Вольные люди
- В) Все

**10. Символ Олимпиады - пять переплетённых колец. Какого они цвета?**

- А) Оранжевый, чёрный, красный, жёлтый, зелёный;
- Б) Фиолетовый, красный, синий, жёлтый, зелёный;
- В) Фиолетовый, красный, синий, жёлтый, чёрный;
- Г) Синий, чёрный, красный, жёлтый, зелёный.

# Входная контрольная работа по физической культуре

## Вариант 2

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

**1. Назови страну, в которой устраивались Олимпийские Игры в древности:**

- А) Германия                      В) Италия  
Б) Греция                         Г) Россия

**2. Надо учиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня. Выбери из вариантов ответов неверный:**

- А) Кушать в одно и то же время;  
Б) Обязательно делать утреннюю зарядку;  
В) Не тратить много времени на просмотр телевизора или компьютера;  
Г) Спать не менее 9 часов в хорошо проветренном помещении;  
Д) Чередовать занятия с отдыхом;  
Е) Нужно просыпаться в одно и то же время. Не залеживаться в кровати;  
Ж) Самому никогда не садиться за уроки.

**3. В 1980 году в нашей стране проходили Олимпийские Игры. В каком городе они проходили?**

- А) Москва                         В) Волгоград  
Б) Самара                         Г) Ростов

**4. В 1980 году в нашей стране проходили Олимпийские Игры. Какой был талисман?**

- А) Белка                            В) Бурый медведь  
Б) Заяц                             Г) Тигр

**5. Пульс нельзя посчитать:**

- А) Положив кончики пальцев к запястью руки;  
Б) Приложив ладонь к груди в области сердца;  
В) Положив кончики пальцев к виску;  
Г) Положив кончики пальцев к шее;  
Д) Положив руку на живот.

**6. Для того чтобы проверить правильность осанки, нужно встать спиной к стенке и коснуться стены:**

- А) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;  
Б) Затылком, лопатками, ягодицами;  
В) Макушкой, лопатками, ягодицами.

**7. В древние времена Олимпийские Игры проводились в городе:**

А) Олимпия

Б) Афины

В) Рим

**8. Чтобы не было плоскостопия, нужно соблюдать следующие рекомендации. Найди неверный ответ:**

А) Укреплять мышцы стоп ходьбой на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, ходьбой по гальке, песку, траве;

Б) Носить обувь с супинатором;

В) Носить обувь с плоской подошвой.

**9. На Олимпийских Играх в древние времена могли участвовать:**

А) Рабы

Б) Вольные люди

В) Все

**10. Символ Олимпиады - пять переплетённых колец. Какого они цвета?**

А) Оранжевый, чёрный, красный, жёлтый, зелёный;

Б) Фиолетовый, красный, синий, жёлтый, зелёный;

В) Фиолетовый, красный, синий, жёлтый, чёрный;

Г) Синий, чёрный, красный, жёлтый, зелёный.

## 2. Промежуточная аттестация за курс 3 класса

**Цель:** проверка и оценка способности обучающихся применять знания, полученные в процессе изучения физической культуре, для решения разнообразных задач учебного характера. Тестовая контрольная работа составлена по вопросам направления на проверку знаний обучающихся.

### Система оценивания работы

За каждый правильный ответ – 1 балл.

### Ответы:

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	б	в	в	в	б	а	в	б	б	а
2	б	б	а	б	а	в	в	в	б	в
Баллы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Максимально	10 баллов									

	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Баллы	9-10 баллов	6-8 баллов	4-5 баллов	3 балла и меньше

## Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 3 класса

### Вариант 1

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

#### 1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

#### 2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

#### 3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

#### 4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

#### 5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

**6. Что такое выносливость?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7. Гибкость – это:**

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева**

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

**9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

**Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 3 класса**

**Вариант 2**

**Фамилия, имя** \_\_\_\_\_

**1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?**

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

**2. Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

**3. Что такое сила?**

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**4. Богатырь – это:**

А. Сильный человек

Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый

В. Высокий человек

**5. Почему надо чаще мыть руки?**

А. Чтобы не заболеть

Б. Чтобы сохранить кожу

В. Чтобы руки были красивыми

**6. Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Часами сидеть за компьютером

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**7. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

А. Покупка лекарств

Б. Обильное питание

В. Занятие спортом

**8. Гимнастика бывает:**

А. Художественной

Б. Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

**9. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**10. Алина Кабаева - это:**

А. Лыжница

Б. Теннисистка

В. Гимнастка