

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 2024-2025 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 29.08.2024 г.

Принято

на педагогическом совете
СОГБОУ «Вяземская начальная
школа-детский сад «Сказка» для
детей с ограниченными
возможностями здоровья»
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю

И.о.директора
СОГБОУ «Вяземская начальная
школа-детский сад «Сказка» для
детей с ограниченными
возможностями здоровья»
Приказ № 64/01-02
от 30.08.2024 г.

Составила
учитель начальных классов
Позлевич Л. Н.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального
общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма
2024 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 слабовидящих входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для слабовидящих.

К общим потребностям относятся:

- специальное обучение должно начинаться сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной здоровым сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения здоровых сверстников;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счёт расширения социальных контактов с широким социумом.

К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) относятся:

- целенаправленное обогащение чувственного опыта через активизацию, развитие,
- обогащение зрительного восприятия и всех анализаторов;
- руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений, имеющих у данной группы обучающихся;
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящих обучающихся;
- 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 зрительных и физических нагрузок;
- использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся;

- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в образовательную среду коррекционно-развивающего тифлопедагогического сопровождения;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений в развитии слабовидящего;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- создание условий для развития у слабовидящих обучающихся инициативы, познавательной и общей активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- повышение коммуникативной активности и компетентности;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях, повышение двигательной активности;
- поддержание и наращивание зрительной работоспособности слабовидящего обучающегося в образовательном процессе;
- поддержание психофизического тонуса слабовидящих;
- совершенствование и развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований.

Цели и задачи

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Дополнительные задачи реализации содержания: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению. Профилактика вторичных нарушений физического развития. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие). Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Развитие потребности в занятиях физической культурой.

Основными коррекционно - развивающими целями программы являются: 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.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО и ФГОС НОО ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Общая характеристика учебного предмета

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание учебного предмета

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

В соответствии с ФГОС НОО ОВЗ:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2) профилактика вторичных нарушений физического развития;
- 3) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 4) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- 5) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- 6) формирование потребности в занятиях физической культурой.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Место учебного предмета в учебном плане 3 класс

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Учебно-методическое обеспечение 3 класс

Физическая культура: 3-й класс: учебник. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Содержание программы 3 класс

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной

гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Способы самостоятельной деятельности		
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
4	Физическая нагрузка	2
Итого по разделу		4
Оздоровительная физическая культура		
5	Закаливание организма	1
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		2
Спортивно-оздоровительная физическая культура		
7	Гимнастика с основами акробатики	16
8	Легкая атлетика	10
9	Лыжная подготовка	12
10	Плавательная подготовка	12

11	Подвижные и спортивные игры	16
Итого по разделу		66
Прикладно-ориентированная физическая культура		
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28
Итого по разделу		28
Всего		102

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений. Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма.	1	04.09		
2	История появления современного спорта		1	05.09		
3	Виды физических упражнений		1	06.09		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой		1	11.09		
5	Дозировка физических нагрузок		1	12.09		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств		1	13.09		
7	Закаливание организма под душем		1	18.09		
8	Дыхательная и зрительная гимнастика		1	19.09		
9	Входная контрольная работа		1	20.09		
10	Работа над ошибками. Строевые команды и упражнения		1	25.09		
11	Лазанье по канату	Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования	1	26.09		
12	Лазанье по канату		1	27.09		
13	Передвижения по гимнастической скамейке		1	02.10		
14	Передвижения по гимнастической скамейке		1	03.10		
15	Передвижения по гимнастической скамейке		1	04.10		

	стенке					
16	Передвижения по гимнастической стенке		1	09.10		
17	Прыжки через скакалку	Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.	1	10.10		
18	Прыжки через скакалку		1	11.10		
19	Ритмическая гимнастика		1	16.10		
20	Ритмическая гимнастика		1	17.10		
21	Танцевальные упражнения из танца галоп		1	18.10		
22	Танцевальные упражнения из танца галоп		1	23.10		
23	Танцевальные упражнения из танца полька		1	24.10		
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	25.10			
25	Прыжок в длину с разбега	Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	1	06.11		
26	Прыжок в длину с разбега		1	07.11		
27	Броски набивного мяча	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств	1	08.11		
28	Броски набивного мяча		1	13.11		
29	Челночный бег	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств	1	14.11		
30	Челночный бег		1	15.11		
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств	1	20.11		
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию		1	21.11		
33	Беговые упражнения с		1	22.11		

	координационной сложностью						
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств	1	27.11			
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств	1	28.11			
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		1	29.11			
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте		1	04.12			
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте		1	05.12			
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении		1	06.12			
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении		1	11.12			
41	Повороты на лыжах способом переступания		1	12.12			
42	Повороты на лыжах способом переступания		1	13.12			
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		1	18.12			
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		1	19.12			
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		1	20.12			
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		1	25.12			
47	Правила поведения в бассейне		Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола,	1	26.12		
48	Разучивание специальных плавательных упражнений			1	27.12		

49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами, имитация плавания	1	09.01		
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками		1	10.01		
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие		1	15.01		
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие		1	16.01		
53	Упражнения в плавании кролем на груди		1	17.01		
54	Упражнения в плавании кролем на груди		1	22.01		
55	Упражнения в плавании брассом		1	23.01		
56	Упражнения в плавании брассом		1	24.01		
57	Упражнения в плавании дельфином		1	29.01		
58	Упражнения в плавании дельфином		1	30.01		
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.	1	31.01		
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		1	05.02		
61	Спортивная игра баскетбол		1	06.02		
62	Спортивная игра баскетбол		1	07.02		
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		1	12.02		

64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).	1	13.02			
65	Подвижные игры с приемами баскетбола		1	14.02			
66	Подвижные игры с приемами баскетбола		1	19.02			
67	Спортивная игра волейбол		1	20.02			
68	Спортивная игра волейбол		1	21.02			
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		1	26.02			
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		1	27.02			
71	Спортивная игра футбол		1	28.02			
72	Спортивная игра футбол		1	05.03			
73	Подвижные игры с приемами футбола		1	06.03			
74	Подвижные игры с приемами футбола		1	07.03			
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени		Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения). Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние. Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню	1	12.03		
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО			1	13.03		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			1	14.03		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		19.03			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		20.03			

	ГТО. Бег на 1000м	<p>физической подготовки. Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности. Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации. Осваивать тестовые упражнения ГТО II степени.</p> <p>Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений</p>				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		1	21.03		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		1	02.04		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		1	03.04		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		1	04.04		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		1	09.04		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	10.04		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		1	11.04		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса		1	16.04		

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		1	17.04	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		1	18.04	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		1	23.04	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		1	24.04	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		1	25.04	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		1	30.04	
94	Промежуточная аттестация за курс 3 класса		1	07.05	
95	Работа над ошибками. Освоение		1	14.05	

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		1	15.05	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		1	16.05	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		1	21.05	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		1	22.05	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры		1	23.05	
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		1		
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102		

- 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