

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ГИМНАЗИЯ № 13»
города УЛЬЯНОВСКА**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
протокол № 1 от 30.08.2023г.
_____ Гинятуллина Л.М.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
_____ Низамова Г.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии
приказ №160 от 30.08.2023г.
_____ Кузнецова О.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 часа в неделю, 102 часа в год

Разработана на основе:

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы : проект. – М.: Просвещение, 2009. - (Стандарты второго поколения)

Разработана на основе: программы "Физическая культура: 1-4 классы" УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)

Учебники:

Физическая культура: 3 – 4 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (М.: Вентана – Граф, 2013. – 96 с.)

Класс: 3А

Учитель: Идиетуллова Э.И.

2023-2024 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностными результатами освоения содержания образования в области физической культуры:

- Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе;
- 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; б 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.

Метапредметными результатами освоения содержания образования в области физической культуры:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения программы по физической культуре

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
 - соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
 - выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
 - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
 - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
 - выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
 - демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
 - играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
-
- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
 - измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
 - выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
 - демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
 - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
 - передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
 - спускаться с пологого склона и тормозить падением;
 - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств.
-
- 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 противоходом 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 места;
- 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 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.

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

2. Содержание предмета

Знание о физической культуре

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. *История возникновения и развития БГТО, ВФСК ГТО*. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека.

Организация здорового образа жизни

Правильное питание . Правила личной гигиены

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для профилактики нарушений зрения. *Упражнения, направленные на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики.

Лыжная подготовка: лыжные ходы, повороты, подъёмы спуски.

Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)

3. Тематическое планирование

Тема	Основное содержание по теме	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ, испытаний, тестов	ЭОР	Примечания
Раздел 1. Знание о физической культуре					
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	4			Освоение тем раздела происходит в процессе урока
<i>История возникновения и развития БГТО, ВФСК ГТО</i>	Что такое ГТО? Как, почему и когда появился комплекс ГТО				
История физической культуры в Европе в Средние века.	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры				
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии				
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе				
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости				
Раздел 2. Организация здорового образа жизни					
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	3			Освоение тем раздела происходит в процессе
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость				

	поддержания чистоты кожных покровов				урока
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью					
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	2			Освоение тем раздела происходит в процессе урока и самостоятельных занятий
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)				
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	6			Освоение тем раздела происходит в процессе урока и самостоятельных занятий
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях				
Упражнения, направленные на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.	Бег, прыжки, метаниями малого мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения стоя				
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за				

	спиной)				
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями.				
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность					
Лёгкая атлетика	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	23	8		
Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в	23	6		

	<p>две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой</p>				
Лыжная подготовка	<p>Экипировка лыжника. Попеременный душажный ход. Подъем способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке</p>	19	2		
Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)</p>	22			
Итого:		102	16		

Приложение №1. Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Примечание
Легкая атлетика				
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте. Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега.			
2.	Старт и финиш. Старт из различных исходных положений			
3.	Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Космонавты».			
4.	Понятия: эстафета. Передача эстафетной палочки			
5.	Бег с высокого старта. Старт, бег по дистанции и финиш. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.			
6.	Тесты ГТО: Бег 30м. Подвижная игра «Третий лишний»			
7.	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»			
8.	Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
9.	Бег на развитие выносливости: 200м – девочки, 300м – мальчики.			
10.	Челночный бег с переносом кубиков. Двигательный режим учащегося.			
11.	Челночный бег 3х10 м. Развитие координации.			
12.	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).			
13.	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).			
14.	Тесты ГТО: бег 1000м			

15.	Прыжок длину с места. Подвижная игра «Будь ловким!»			
16.	Тесты ГТО: прыжок длину с места. Многоскоки. Правила выполнения дыхательных упражнений.			
17.	Прыжки с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.			
18.	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок.			
19.	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»			
20.	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам. Подвижная игра «Пятнашки»			
21.	Метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.			
22.	Тесты ГТО: Метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».			
23.	Метания мяча в горизонтальную цель.			
24.	Метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».			
25.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.			
26.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.			
27.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.			
Гимнастика с основами акробатики				
28.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.			

29.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.			
30.	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Повороты на месте			
31.	Кувырок вперед. Игра «Запрещенное движение». Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»			
32.	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»			
33.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»			
34.	Группировка и перекаты с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.			
35.	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие координации.			
36.	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение».			
37.	Кувырок вперед - назад Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.			
38.	Акробатическая комбинация. ОРУ для развития гибкости.			
39.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место».			
40.	Преодоление полосы препятствий			
41.	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»			
42.	Подъем туловища из положения лежа за 30с.			

43.	Тесты ГТО: наклона вперед из положения стоя.			
44.	Преодоление полосы препятствий			
45.	Тесты ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
46.	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с гантелями. Развитие силы.			
47.	Преодоление полосы препятствий . Развитие скоростно-силовых способностей.			
48.	Акробатическая комбинация. Развитие скоростно-силовых способностей.			
Лыжная подготовка				
49.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Прокладка лыжни			
50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Игра «Снежинка»			
51.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.			
52.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.			
53.	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом.			
54.	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».			
55.	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом.			
56.	Одновременно безшажный ход. Подъемы и спуски под уклон.			
57.	Чередование безшажного и попеременно			

	двухшажного хода на дистанции 1 км.			
58.	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Чьи лыжи быстрее»			
59.	Торможения. Игра «Дружные пары».			
60.	Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе.			
61.	Тесты ГТО: передвижение на лыжах 1000м .			
62.	Подъем и спуски под уклон с прохождением «ворот»			
63.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.			
64.	Подъем и спуски под уклон с прохождением «ворот»			
65.	Прохождение дистанции 500 м . Игра «Биатлон»			
66.	Тесты ГТО: передвижение на лыжах 2 км без учёта времени.			
67.	Прохождение дистанции 1 км. Игра «Биатлон». Эстафеты.			
Подвижные игры				
68.	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Баскетбол .Стойка баскетболиста. Перемещения, прыжок вверх толчком двумя ногами.			
69.	Бег с остановками в шаге, прыжком, с изменением направления движения. ОРУ с мячом			
70.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»			
71.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.			
72.	Ловля и передача мяча в движении.			
73.	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.			
74.	Ведение правой и левой рукой бегом. Эстафеты с ведением мяча			
75.	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра			

	«Передал - садись». Развитие прыгучести			
76.	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.			
77.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».			
78.	Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей			
79.	Игра «Передача мячей», игра «Перестрелка», «Мяч соседу»			
80.	Перемещения без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.			
81.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай».			
82.	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами			
83.	Передачи мяча в колоннах двумя руками, одной рукой слева, справа, вверху, под ногами. ОРУ с мячом			
84.	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»			
85.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.			
86.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			
87.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам			
Легкая атлетика				
88.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения.			
89.	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции			

90.	Бег 6 мин. Развитие выносливости			
91.	Метание малого мяча стоя на месте на дальность			
92.	Тесты ГТО: Метание малого мяча			
93.	Тесты ГТО: Бег 30 м.			
94.	Челночный бег 3x10 м.			
95.	Тесты ГТО: Прыжки в длину с места.			
96.	Передача эстафетной палочки. Этапы эстафеты			
97.	Эстафеты с передачей палочки на дистанции по 50м, 100 м			
98.	Преодоление беговой полосы препятствий. П/И «Лапта»			
99.	Тесты ГТО: бег 1000 м. Игра «Море волнуется»			
100.	Тесты ГТО: Прыжок в длину с места.			
101.	Тесты ГТО: Прыжок в длину с разбега.			
102.	Определение уровня физической подготовленности.			

Приложение № 3. График проведения оценочных процедур

Тема	Вид оценочной процедуры	Дата проведения
Контрольное тестирование.	Тестирование	_____2023г.
Контрольное тестирование.	Тестирование	_____2024г.

Приложение №4. Учебно-методическое обеспечение.

Учебники:

Физическая культура: 3 – 4 классы: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (М.: Вентана – Граф, 2013. – 96 с.)

Методическое пособие для учителя:

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы : проект. – М.: Просвещение, 2009.

Разработана на основе: программы "Физическая культура: 1-4 классы" УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)

**Контрольно-измерительные материалы
по курсу «Физическая культура»
УМК «Начальная школа 21 века»
3 класс
Контрольное тестирование**

Работа предназначена для проведения процедуры промежуточного контроля индивидуальных достижений учащихся по предмету «Физическая культура».

Основной целью работы является проверка и оценка уровня сформированности предметных результатов у учащихся 3 класса по итогам освоения программы по физической культуре.

Входное контрольная работа Физическая культура – 3 класс.

дата _____ Ф.И. учащегося _____

ЧАСТЬ А

1

Осанка-это:

- а) положение тела лежа
- б) чувство голода
- в) положение тела вниз головой
- г) состояние утомления после физических упражнений
- д) привычное положение тела стоя

2

Какие части тела должны касаться стены при правильной осанке:

- а) спина;
- б) носки пальцев рук;
- в) пятки;
- г) затылок;
- д) носки ног;
- е) ягодицы.

3

Пульс –это :

- а) детская игра
- б) телевизионная программа
- в) радиопрограмма
- г) частота сердечных сокращений
- д) вкусная еда

4

Вес человека измеряется в _____

5

Рост человека измеряется в _____.

6

Соревнования бывают :

- а) зеленые;
- б) личные;
- в) твердые;
- г) деревянные;
- д) командные.

7

Рекорд – это:

- А) самый лучший результат;
- Б) самый худший результат;
- В) самый вкусный результат;
- Г) название улицы.

ЧАСТЬ В

8

Равновесие это -:

- а) способность уравнивать свое тело за счет напряжения мышц;
- б) способность длительное время выполнять какую-либо работу без утомления мышц;
- в) способность короткое время выполнять какую-либо работу без утомления мышц.

Выбери и отметь упражнения, подходящие для утренней зарядки :

9

- Бег на дальние дистанции;
- Наклоны туловища, ходьба;
- Махи, приседания;
- Упражнения с утяжелениями

ЧАСТЬ С

10

Подумай, о каком спортивном предмете идет речь? Этот предмет имеет форму шара, из резины или кожи, для игры и спортивных занятий.

Напишите ответ _____

Приведите пример 2-3 игр с этим предметом.

**ОТВЕТЫ, ПРОВЕРЯЕМЫЕ УМЕНИЯ
к входной контрольной работе по физической культуре**

Таблица по балам.

№ задания	Проверяемые умения	Правильный ответ	Баллы
ЧАСТЬ А			
1	Умение определять понятие «Осанка»	Д	1
2	Умение определить части тела, касающиеся стены при правильной осанки.	А В Г Е	1
3	Умение определять понятие «Пульс»	Г	1
4	Умение определить единицы измерения веса .	Кг,	1
5	Умение определить единицы измерения и роста человека.	см	1
6	Умение определить виды соревнований.	Б Д	1
7	Умение дать определение «рекорд».	А	1
ЧАСТЬ В			
8	Умение дать определение «равновесие»	А	2
9	Умение выбирать правильный ответ из предложенных.	2,3	2
ЧАСТЬ С			
10	Умение определять предмет по заданным параметрам, проводить примеры с данным предметом.	мяч	3

Критерии оценивания работы

Максимальный 14-13 б.б. – «5»
Программный 12-11 б. – «4»
Необходимый предметный 10 б. – «3»
Недостаточный менее 10 баллов – «2»

Итоговая контрольная работа для 3 класса по физической культуре

В основе работы лежат планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 3 классе. Задания контрольной работы составлены на материале блоков «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Распределение заданий КИМ по содержанию, видам умений и способам деятельности. Распределение заданий по уровням сложности

Работа содержит 16 заданий. В таблице 1 представлено распределение заданий по разделам содержания курса физической культуры.

Таблица 1.

Раздел содержания	Число заданий в работе
1. Знания о физической культуре	12
2. Способы физкультурной деятельности	1
3. Физическое совершенствование	2
Всего	16

В работе две группы заданий: 14 заданий базового уровня (Б) (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14), обязательных для выполнения всеми учащимися, и 2 задания повышенного уровня сложности (П) (№ 15, 16), которые позволяют установить умения учащихся действовать в нестандартных учебных ситуациях.

Виды заданий: с выбором ответа (ВО), с кратким ответом (КО), с развернутым ответом (РО). Большее количество заданий с выбором ответа позволяет упростить запись ответов, сократить время выполнения таких заданий и увеличить общее число заданий в контрольной работе.

Время выполнения варианта КИМ

На выполнение контрольной работы отводится 1 урок (40 мин)

План варианта КИМ

В таблице 2 представлены проверяемые умения, код умения, типы заданий, уровень сложности и максимальный балл.

Условные обозначения

Уровень сложности: Б – базовый, П – повышенный. Тип задания: ВО – с выбором ответа, КО – с кратким ответом, РО – с развернутым ответом.

Таблица 2.

№ задания	Раздел содержания	Проверяемые умения	Код умения	Тип задания	Уровень сложности	Максимальный балл
1	Знания о физической культуре	Знание истории Олимпийских игр	1.1	ВО	Б	1
2		Ориентировка в понятиях	1.1	ВО	Б	1
3		Характеристика значения физической культуры	1.1	ВО	Б	1
4		Знание требований к организации уроков физической культуры	1.4	ВО	Б	1
5		Знание значения режима дня	1.1	ВО	Б	1
6		Ориентировка в понятиях	1.3	ВО	Б	1
8		Знание значения физкультминуток	1.1	ВО	Б	1
9		Знание упражнений для развития физических качеств	1.3	ВО	Б	1
10		Ориентировка в понятиях	1.3	ВО	Б	1
11		Знание подвижных игр	2.2	ВО	Б	1
13		Знание упражнений для развития	1.3	ВО	Б	1

		физических качеств				
15*		Определять символику Олимпийских игр	1.1	КО	П	2
16*		Приводить примеры положительного влияния физической культуры на подготовку к соревновательной деятельности	1.2	РО	П	2
7	Способы физической турной деятельности	Умение отбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики	2.1	ВО	Б	1
12	Физическое совершенствование	Знание строевых команд	3.2	КО	Б	1
14		Знание техники кувырка вперед	3.3	ВО	Б	1
Общее количество баллов за работу			18 баллов			

Оценка выполнения заданий и контрольной работы

Уровни достижения планируемых результатов и пересчет баллов, полученных за работу, в отметку производится по следующей системе.

Уровень достижения планируемых результатов	% выполнения от максимального балла работы	Количество баллов	Отметка
Низкий	Менее 35 %	Менее 6 баллов	2
Базовый	35 – 64 %	6 – 11 б	3
Повышенный	65 – 84 %	12 – 14 б	4
Высокий	85 – 100%	15 – 18 б	5

Дополнительные материалы и оборудование

Каждый ученик получает бланк с текстом контрольной работы, в котором отмечает или записывает свои ответы на задания.

Условия проведения (требования к специалистам)

Работа проводится и проверяется учителем начальных классов.

Рекомендации по подготовке к работе

Специальной подготовки учащихся к выполнению работы не требуется

Итоговая контрольная работа для 3 класса по физической культуре

Ф. И. _____ Вариант 1

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

В работе встретятся разные задания: в одних тебе нужно будет выбирать ответы из нескольких предложенных, в других – записывать несколько слов или предложений. Обрати внимание: иногда в заданиях с выбором ответа правильный ответ только один, а иногда их несколько. Внимательно читай задания!

Рядом с некоторыми заданиями стоит значок «Солнышко» - это более трудные задания.

На выполнение работы даётся один урок.

Желаем успеха!

1. Назовите родину Олимпийских игр.

- а) Греция б) Америка в) Франция г) Англия

2. Она может быть ритмическая, художественная, спортивная, оздоровительная.

- а) акробатика б) гимнастика в) атлетика г) стрельба

3. Каковы причины нарушения осанки?

- а) привычка держать голову прямо
б) привычка держать плечи развёрнутыми
в) привычка спать на жёстком матрасе
г) привычка сутулиться за столом

4. Что из перечисленного не нужно одевать при занятиях на лыжах?

- а) спортивная шапочка.
б) спортивная куртка
в) шуба
г) тёплые носки

5. Что поможет тебе правильно распределять время?

- а) часы
б) расписание уроков
в) секундомер
г) режим дня

6. Что такое выносливость?

- а) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
б) способность переносить физическую нагрузку длительное время
в) способность с помощью мышц производить активные действия
г) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

7. Утренняя гимнастика – это..:

- а) комплекс физических упражнений.
б) метод быстрого просыпания
в) один из методов похудения
г) метод лечения искривлений

8. Для чего нужны физкультминутки?

- а) чтобы снять утомление
б) чтобы проснуться
в) чтобы быть здоровым
г) чтобы поднять настроение

9. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы
- б) гимнастика
- в) легкая атлетика

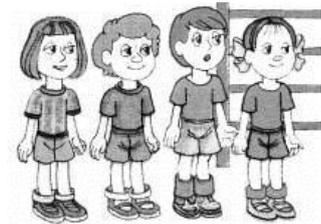
10. Гибкость – это:

- а) Умение делать упражнение « ласточка»
- б) Умение садиться на « шпагат»
- в) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

11. Командные спортивные игры это:

- а) теннис, хоккей, шашки
- б) футбол, волейбол, баскетбол
- в) бадминтон, волейбол, баскетбол
- г) шахматы, хоккей, футбол

12. Впиши название строевой команды



13. Подбери упражнению физическое качество, которое оно развивает. Обведи в кружок вариант ответа.



- а) сила
- б) быстрота
- в) выносливость
- г) гибкость

14. Отметь неправильное выполнение кувырка вперед



15* Подбери каждому рисунку свое название. Впиши вариант ответа.

 А	 Б	
1.	2.	3.

Эмблема, Символ, Талисман

16* Ты стал членом команды по лыжным гонкам. Через месяц у тебя соревнования и ты хочешь победить. Напиши как ты будешь готовиться к соревнованиям.

Итоговая контрольная работа для 3 класса по физической культуре

Ф. И. _____

Вариант 2

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

В работе встретятся разные задания: в одних тебе нужно будет выбирать ответы из нескольких предложенных, в других – записывать несколько слов или предложений. Обрати внимание: иногда в заданиях с выбором ответа правильный ответ только один, а иногда их несколько. Внимательно читай задания!

Рядом с некоторыми заданиями стоит значок «Солнышко» - это более трудные задания.

На выполнение работы даётся один урок.

Желаем успеха!

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) Греция б) Египет в) Болгария

2. Гимнастика бывает:

- а) Простой б) Сложной
в) Спортивной, художественной и ритмической

3. Какие привычки не приведут к нарушению осанки?

- а) привычка держать голову прямо б) привычка держать плечи развёрнутыми
в) привычка спать на жёстком матрасе г) привычка сутулиться за столом

4. Что из перечисленного одевать при занятиях на лыжах?

- а) спортивная шапочка. б) спортивная куртка
в) шуба г) тёплые носки

5. В данном режиме дня впиши в пустые строчки занятия физическими упражнениями

1. Подъем
2. _____
3. Завтрак
4. Учеба в школе
5. _____
6. Обед
7. Выполнение домашнего задания
8. _____
9. Помощь родителям
10. Ужин
11. Приготовление ко сну
12. Сон

Варианты ответов:
Утренняя гимнастика

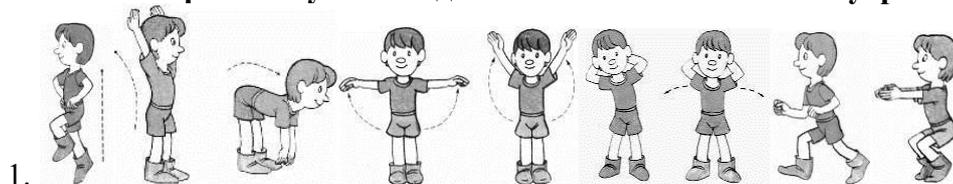
Прогулка, подвижные
игры

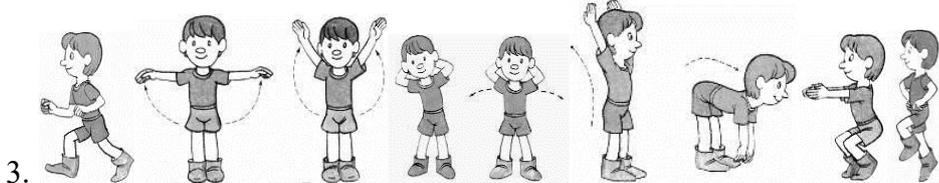
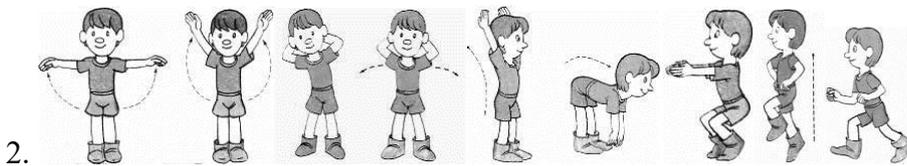
Занятия спортом

6. 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

7. Отметь правильную последовательность выполнения утренней зарядки





4. Все комплексы

8. Для чего нужны физкультминутки?

- а) чтобы снять утомление б) чтобы проснуться
 в) чтобы быть здоровым г) чтобы поднять настроение

9. Подвижные игры помогут тебе стать:

- а) Умным б) Сильным в) Ловким, метким, быстрым, выносливым

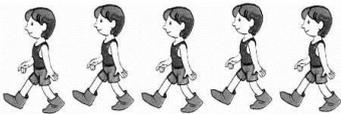
10. Гибкость – это:

- а) Умение делать упражнение « ласточка» б) Умение садиться на « шпагат»
 в) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

11. Командные спортивные игры это:

- а) футбол, волейбол, баскетбол б) бадминтон, волейбол, баскетбол
 в) шахматы, хоккей, футбол

12. Впиши название строевой команды



13. Подбери упражнению физическое качество, которое оно развивает. Обведи в кружок вариант ответа.



- а) сила б) быстрота в) выносливость г) гибкость

14. Отметь правильное выполнение кувырка вперед



15* Подбери каждому рисунку свое название. Запиши букву рядом с нужным словом.

<p>А</p>	<p>Б</p>	<p>В</p>
----------	----------	----------

Эмблема - Символ - Талисман -

16* Ты стал членом команды по лыжным гонкам. Через месяц у тебя соревнования и ты хочешь победить. Напиши как ты будешь готовиться к соревнованиям.

Ключ к проверочной работе по физической культуре для 3 класса

№ задания	1 Вариант	2 Вариант
1	А	А
2	Б	В
3	Г	А, Б, В
4	В	А, Б, Г
5	Г	2. Утренняя гимнастика 5. Прогулка, подвижные игры 8. Занятия спортом
6	Б	В
7	А	2
8	А	А
9	В	В
10	В	В
11	Б	А
12	Шеренга	Колонна
13	Г	В
14	1	2
15*	1-эмблема, 2- талисман, 3- символ	Эмблема – А, символ – В, талисман - Б