

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
от 31.08.2021 г. № 135/1-ОД

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса  
на 2021-2022 учебный год

## 1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура», 3 класс

### Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

### **Предметные результаты**

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

- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### Уровень физической подготовленности обучающихся 3 класса

в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности 3 класс					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
<b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
<b>Челночный бег 3 x10 м</b>	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
<b>Броски мяча в вертикальную цель на</b>	5-6 попаданий	3-4 попадания	2 попадания из 6	5-6 попаданий	3-4 попадания	2 попадания из 6

<b>точность</b>	из 6 бросков	из 6 бросков	бросков	из 6 бросков	из 6 бросков	бросков
<b>Вис на время</b>	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
<b>Метание мешочка на дальность</b>	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
<b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</b>	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
<b>Подъём туловища за 30 с</b>	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
<b>Бег 1000 м, мин. с</b>	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше
<b>Ходьба на лыжах 1 км, мин. с</b>	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше

## 2. Содержание предмета «Физическая культура», 3 класс (102 часа)

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**

**Организация здорового образа жизни.** Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутка. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения. 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**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия

#### ***Гимнастика с основами акробатики (24 ч)***

*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;

#### ***Легкая атлетика (14 ч)***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки (10 ч)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры (21 ч)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «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.

### 3. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура», 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Практическая часть	Воспитательный компонент
			Уроки контроля (зачеты)	
	<b>Лёгкая атлетика – 14 часов</b>		<b>2</b>	формировать потребности к ЗОЖ; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть



				красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Бег 30 м. Прыжок в длину с места. РК Безопасное поведение на улицах и дорогах</b>	1		
2	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Бег 60 м. Метание мяча РК Движение пешеходов по дорогам</b>	1		
3	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. РК Безопасность пассажиров</b>	1		
4	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Метание мяча. Поднимание и опускание</b>	1		

	туловища за 30 секунд. <b>РК Правостороннее и левостороннее движение</b>			
5	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. РК Переходим дорогу, перекресток. Сигналы светофора и регулировщика</b>	1		
6	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. Метание мяча. РК Поведение при угрозе и во время аварии</b>	1		
7	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. РК Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами</b>	1		
8	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. РК Правила обеспечения сохранности личных вещей</b>	1		
9	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. РК Защита квартиры (дома) от воров и</b>	1		

	<b>грабителей</b>			
10	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. РК Особенности поведения с незнакомыми людьми</b>	1		
11	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. РК Отравление. Первая помощь при отравлении угарным газом</b>	1		
12	<b>Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. РК Чрезвычайные ситуации природного происхождения</b>	1		
13	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. РК Примеры стихийных бедствий. Их последствия, мероприятия по защите</b>	1		
14	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Строевые упражнения. Бег на 1500 м. РК Лесные пожары</b>	1		
<b>Подвижные игры –7 часов</b>				Формирование социальной роли ученика; формирование положительного. Отношения к

				учению; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. <b>РК Организация оповещения населения о ЧС</b>	1		
16	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. <b>РК Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами</b>	1		
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. <b>РК Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии</b>	1		
18	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижные игры. <b>РК Пожар в общественных местах, причина пожара</b>	1		
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты <b>РК Повторение по теме «Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся»</b>	1		
20	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижные игры. <b>РК Повторение по теме «Защита человека в</b>	1		

	чрезвычайных ситуациях»			
21	Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 14 часа</b>			<b>3</b>	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном; технически выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
22	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1		
23	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1		
24	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО:</b> Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине.	1		
25	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		

26	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1		
27	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО:</b> Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
28	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1		
29	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
30	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО:</b> Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1		
31	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО:</b> Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
32	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО:</b> Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
33	Акробатические упражнения. Лазанье по канату	1		
34	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
35	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО:</b> Поднимание и опускание туловища за 30	1		

	секунд. Челночный бег 3x10.			
<b>Лыжная подготовка – 10 часов</b>			<b>1</b>	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.
36	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок).	1		
37	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1		
38	Чередование ступающего и скользящего шага.	1		
39	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1		
40	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1		
41	Попеременный двухшажный ход	1		
42	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Прохождение дистанции 1500 м.</b>	1		
43	Попеременный двухшажный ход	1		
44	Чередование ступающего и скользящего шага.	1		
45	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Прохождение дистанции 1500 м.</b>	1		
<b>Подвижные игры – 14 часов</b>				Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

				общий язык и общие интересы; управлять своими эмоциями в различных ситуациях; проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
46	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
47	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
48	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры	1		
49	Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1		
50	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1		
51	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1		
52	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты	1		



53	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1		
55	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета	1		
56	Ведение мяча с изменением направления.	1		
57	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
58	Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1		
59	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
<b>Лёгкая атлетика – 9 часов</b>			<b>2</b>	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.
60	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Высокий старт. Бег 30 м.</b>	1		
61	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Бег 30 м. Прыжок в длину с места.</b>	1		
62	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО: Бег 60 м. Метание мяча.</b>	1		

63	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса</b> ГТО: Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1		
64	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса</b> ГТО: Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
65	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса</b> ГТО: Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
66	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса</b> ГТО: Прыжок в длину с разбега.	1		
67	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса</b> ГТО: Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1		
68	<b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса</b> ГТО: Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	