

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

Рабочая программа предмета «Физическая культура»
для 3 класса
на 2021-2022 учебный год

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

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека, историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта.

Ученик получит возможность для формирования:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;
- оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- способы и особенности движений и передвижений;
- положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем.

Ученик получит возможность для формирования:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;

- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится:

- функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий

Ученик получит возможность для формирования:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится:

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами;
- метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации;
- будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность для формирования:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам;
- выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать
- навыки коллективного общения и взаимодействия;
- организовывать места занятий физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Личностные универсальные учебные

действия: Ученик научится:

- навыки в проведении самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности;
- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- основы мотивации учебной деятельности и личностного смысла изучения физической культуры, интерес, переходящий в потребность к расширению знаний, к применению поисковых и творческих подходов к выполнению заданий;
- положительное отношение к урокам, к учебе, к школе;
- восприятие критериев оценки учебной деятельности и понимание оценок учителя успешности учебной деятельности;
- умение самостоятельно выполнять определенные учителем виды работ (деятельности), понимая личную ответственность за результат;
- знать и применять правила общения, осваивать навыки сотрудничества в учебной деятельности;
- начальные представления об основах гражданской идентичности (через систему определенных заданий и упражнений);
- уважение и принятие семейных ценностей, понимания необходимости бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Ученик получит возможность для формирования:

- осознанное проведение самоконтроля и адекватной самооценки результатов своей учебной деятельности;
- интерес к изучению учебного предмета;
- способов решения познавательных задач.

Регулятивные универсальные учебные

действия: Ученик научится:

- 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 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;

Ученик получит возможность для формирования:

- 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.

Познавательные универсальные учебные действия: Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

Ученик получит возможность для формирования:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные универсальные учебные действия: Ученик научится:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу;
- понимать различные позиции в подходе к решению учебной задачи, задавать вопросы для их уточнения, четко и аргументировано высказывать свои оценки и предложения;
- принимать активное участие в работе в паре и в группе, использовать умения вести диалог, речевые коммуникативные средства
- строить речевое высказывание в устной форме;
- знать и применять правила общения, осваивать навыки сотрудничества в учебной деятельности;

Ученик получит возможность для формирования:

- стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. умение использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий при работе в паре, в группе в ходе решения учебно-познавательных задач, во время участия в проектной деятельности;
- согласовывать свою позицию с позицией участников по работе в группе, в паре, признавать возможность существования различных точек зрения, корректно отстаивать свою позицию;
- контролировать свои действия и соотносить их с поставленными целями и действиями других участников, работающих в паре, в группе;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

— умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура», 3 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов | Воспитательный компонент | Наименование тем | Количество часов |
|-------|-----------------------------|--|---|------------------|
| 1. | Лёгкая атлетика 11 часов | Формирование культуры здорового образа жизни, развитие навыков безопасности и безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе; формирование отношения к образованию как общечеловеческой ценности, выражающейся в интересе обучающихся к знаниям, в стремлении к интеллектуальному овладению материальными и духовными достижениями человечества, к достижению личного успеха в жизни | Значение уроков физической культуры для человека. Вводный инструктаж. | 1 |
| | | | Высокий и низкий старт. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в беге на 30 м. | 1 |
| | | | Бег на 30 метров с низкого старта. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м. | 1 |
| | | | Челночный бег. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в челночном беге. | 1 |
| | | | Челночный бег. Пробное тестирование по ГТО в челночном беге. | 1 |
| | | | Метание малого мяча. | 1 |
| | | | Прыжки в длину с места. Режим дня и личная гигиена человека. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в прыжках в длину с места. | 1 |
| | | | Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | 1 |
| | | | Русские народные подвижные игры. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в метании теннисного мяча в цель. | 1 |
| | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Пробное тестирование по ГТО в метании теннисного мяча в цель. | 1 |
| 2. | Гимнастика 15 часов | Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и | Вис на перекладине. | 1 |
| | | | Перекаты и группировка. | 1 |
| | | | Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 |
| | | | Кувырок вперед. | 1 |
| | | | Упражнения акробатики у стены. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из | 1 |

| | | | |
|--|-----------------|--|---|
| | взрослой жизни; | положения стоя с прямыми ногами на полу. | |
| | | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |
| | | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 |
| | | Упражнения в парах. | 1 |
| | | Упражнения у гимнастической стенки. | 1 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | | усвоение ценности и содержания таких понятий как «честь», «совесть», « долг», «справедливость» «доверие» и др. | Бег на 30 м с низкого старта. | 1 |
| | | | Подъем туловища из положения лёжа. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 |
| | | | Упражнения для развития гибкости. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 |
| | | | Вращение обруча. | 1 |
| | | | Упражнения для развития гибкости. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в смешанном передвижении. | 1 |
| 3. | Лёгкая атлетика 3 часа | Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения, во внеурочное время | Преодоление полосы препятствий. Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении. | 1 |
| | | | Упражнения в парах. | 1 |
| | | | Выполнение сложного варианта полосы препятствий. | 1 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры 17 часов | Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье; формирование положительной учебной мотивации; воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека; | Прыжки с обручем и со скакалкой. | 1 |
| | | | Весёлые старты. | 1 |
| | | | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчёт". Обморожение. | 1 |
| | | | Передача мяча в парах . Игра "К своим флажкам". | 1 |
| | | | Передача мяча в парах.. Игра "День и ночь". | 1 |
| | | | Игра "Заяц без логова" Безопасность на дорогах. | 1 |
| | | | Игра "Выбей мяч из круга". | 1 |
| | | | Игра "Выбивной" . Оказание первой помощи при ушибах. | 1 |
| | | | Игра "Метко в цель". Осторожно, гололёд!. | 1 |
| | | | Весёлые старты. | 1 |

| | | | | |
|----|----------------------------|---|--|---|
| | | | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| | | | Разновидности бросков мяча одной рукой. | 1 |
| | | | Упражнения с мячами у стены. | 1 |
| | | | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| | | | Броски мяча в кольцо разными способами. | 1 |
| | | | Броски мяча через сетку | 1 |
| | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 5. | Легкая атлетика 7 часов | Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни | Перекаты в группировке, кувырок назад. | 1 |
| | | | Стойка на лопатках. | 1 |

| | | | | |
|----|-----------------------------|---|--|---|
| | | | Общеразвивающие упражнения в группах. | 1 |
| | | | Комбинации акробатических упражнений. Безопасность вблизи водоёмов. | 1 |
| | | | Прыжок в длину с места. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в прыжках в длину с места. | 1 |
| | | | Повторение акробатических упражнений. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | 1 |
| | | | Акробатические упражнения для развития равновесия. Меры безопасности при клещевом энцефалите. | 1 |
| 6. | Гимнастика 4 часа | повышение уровня общего развития обучающихся и осуществление коррекции индивидуальных отклонений в развитии; формирование положительной учебной мотивации | Упражнения со скакалкой. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в наклоне вперёд из положения стоя. | 1 |
| | | | Наклон вперед из положения стоя. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя. | 1 |
| | | | Подъём туловища из положения "лёжа на спине". | 1 |
| | | | Развитие выносливости. | 1 |
| 7. | Лёгкая атлетика 6 часов | Формирование и закрепление умений и навыков планирования деятельности, самоконтроля, развитие умения воспринимать и использовать информацию из разных источников в целях успешного осуществления учебно-познавательной деятельности | Развитие скоростных качеств. | 1 |
| | | | Прыжок в длину с разбега. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в прыжках в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |
| | | | Прыжок в длину с места. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |
| | | | Бег на 30 метров. | 1 |
| | | | Подготовка к пробному метанию малого мяча в цель и на дальность. тестированию по ГТО в метании теннисного мяча в цель. | 1 |
| | | | Пробное тестирование по ГТО в метании | 1 |
| | | | Метание малого мяча в цель и на дальность. метании теннисного мяча в цель. | |
| 8. | Подвижные и спортивные игры | Формирование положительной учебной мотивации; | Игра в пионербол. | 1 |
| | | | Игра в пионербол. | 1 |
| | | | Игра в пионербол. Подготовка к пробному тестированию по ГТО в челночном | 1 |

| | | | |
|---------|---|--|----|
| 5 часов | воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека; усвоение ценности и содержания таких понятий как «честь», «совесть», « долг», «справедливость» «доверие» и др. ; формирование отношения к образованию как общечеловеческой ценности, выражающейся в интересе обучающихся к знаниям, в стремлении к интеллектуальному овладению материальными и духовными достижениями человечества, к достижению личного успеха в жизни | беге 3x10 м. | |
| | | Развитие скоростных качеств. Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3x10 м. | 1 |
| | | Эстафеты с бегом, прыжками. Правила безопасности на каникулах. | 1 |
| Итого: | | | 68 |