

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
УСОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАЛЬТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «МАЛЬТИНСКАЯ СОШ»)

РАССМОТРЕНА:

на заседании Методического Совета  
протокол № 1 от 08.08. 2021 г.

СОГЛАСОВАНА:

заместитель директора по УВР  
Е.В.Маклонова /Е.В.Маклонова/

УТВЕРЖДЕНА:

директор МБОУ «Мальтинская СОШ»

Т.В.Фарухян /Т.В.Фарухян/  
приказ № 118 от 09.08. 2021 г.

## Рабочая программа

Предмет « физическая культура »  
для 3 класса (ов)

Предметная область: « физическая культура »

Составитель рабочей программы: Тогоко Д.В.

Должность: учитель

Квалификационная категория: \_\_\_\_\_

Год составления программы: 2021

Рабочая программа разработана на срок один год

## Планируемые результаты освоение учебного предмета

### Предметные результаты

#### Ученик научится:

- По разделу «Знания о физической культуре» ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса).

#### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять передвижения на лыжах.  
«Демонстрировать»

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высок ий	средни й	низки й	высок ий	средн ий	низкий
	Мальчики			Девочки		
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
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
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## **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;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования(в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

## Содержание учебного предмета, курса

1. *Основы знаний о физической культуре:* Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Закаливание. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Волейбол как вид спорта.

2. *Гимнастика с элементами акробатики:* строевые упражнения, (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), сдавать контрольные тесты, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, через препятствие, кувырок назад, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, стойку на лопатках, мост, стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату в три приема, прыгать со скакалкой и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках крутить обруч, разминаться с мешочками, гимнастическими палками, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, отжиматься;

3. *Легкая атлетика:* бег 30м., челночный бег 3х10м., эстафеты, метание мяча на дальность, в цель, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с прямого разбега, преодолевать полосу препятствий, бросать набивной мяч (весом 1кг.) на дальность.

4. *Лыжная подготовка:* Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, попеременному и одновременному двухшажному ходу. Повороты переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуски в основной и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Передвигаться и спускаться со склона змейкой

5. *Подвижные игры:* «Осада города», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «

6. *Элементы спортивных игр:* Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; удары по воротам; подвижные игры. Баскетбол: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, Броски и ловля мяча в парах; с остановками по сигналу, подвижные игры. Волейбол: Ловля и передача мяча через сетку. Волейбольные упражнения, игра «Пионербол»

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	4
1.2	Подвижные игры	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Спортивные игры: баскетбола, футбола, волейбола	24
	<b>Итого</b>	<b>102</b>