

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ СТРУКТУРНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ПОСОЛЬСТВА РОССИИ В НИКАРАГУА –
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В НИКАРАГУА**

«Согласовано»
Руководитель ШМО
начальных классов

_____ Т.В.Леонтьева

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического
совета

Протокол №1, от 31.08.20

«Утверждено»
Директор школы

_____ В.В.Патеев

Распоряжение № 1, от 31.08.20

**Рабочая программа по физической культуре
(УМК «Школа России»)
для 3 класса
учителя начальных классов
Патеева Валерия Валентиновича
на 2020-2021 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 3 класс, составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ от 06 октября 2009 года № 373), с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха «Просвещение», 2011 год, и учебного плана и годового календарного учебного графика общеобразовательной школы при Посольстве России в Никарагуа.

Цели данной программы обучения по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе — 102 ч (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплект

- В.И. Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2011г.
- В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Учебник для 1-4 классов. - М.: «Просвещение» 2019г.

Тематическое распределения количества часов

№	Разделы, темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	27
2.	Гимнастика	29
3.	Подвижные и спортивные игры	46
Всего:		102

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

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

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

Гимнастика с основами акробатики

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.

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

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 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	УУД
1	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1	<p><u>Познавательные УУД:</u> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека.</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u> - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> - потребность в общении с учителем; - умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u> - формирование социальной роли ученика; - положительного отношения к учению; - первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие</p>
2-3	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	2	
4	Ходьба. Виды ходьбы.	1	
5	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1	
6	Строевые упражнения ОРУ.	1	
7	Подвижные игры.	1	
8	Бег на короткие дистанции.	1	
9	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1	
10	Понятие «старт».ОРУ.	1	
11	Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	1	
12	Подвижные игры.	1	
13-14	Бег до 4 минут. Подвижные игры	2	
15	Круговая эстафета», (5-15м).	1	
16	Прыжки по разметкам; в длину, с места.	1	

17	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1	
18-20	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	3	
21	Проверка и оценка знаний и умений.	1	
22-23	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	2	
24-25	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	2	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).
26-27	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	2	
28	Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды.	1	<u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
29-31	Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	3	- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры

32-34	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	3	<p>для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека.</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в общении с учителем; - умение слушать и вступать в диалог, развитие
35-37	Общеразвивающие упражнения с обручем.	3	
38-40	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	3	
41-43	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.	3	
44-45	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры.	2	
46	Упражнение в равновесии (ласточка).	1	
47	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1	

48	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p><u>Личностные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование социальной роли ученика; -положительного отношения к учению; -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,
49	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация.	1	

50-56	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	7	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).
57-58	Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель».	2	<u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека.
59	Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит».	1	
60-65	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	6	

				Регулятивные УУД:	
66-67	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй».	3		волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	
68	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках.	1		<u>Коммуникативные УУД:</u> потребность в общении с учителем; -умение слушать и вступать в диалог, развитие	
70-72	Совершенствование умений передачи мяча.	3		навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	
73-74	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо.	2		умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u>	
75	Закрепление пройденного материала.	1		-формирование социальной роли ученика; -положительного отношения к учению; -	
76	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках.	1		первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и	
77-78	Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	2		психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,	
79	Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1		эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;	
80-82	Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута).	3		-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); -	
83-87	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза».	5		формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	
88-91	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки».	4		физических нагрузок, данными мониторинга	

92	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках.	1		здоровья (рост, масса тела и др.),	
93-94	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза.	2			
95-97	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям.	3			
98-99	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках.	2		показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	
100-102	Спортивные игры.	3			