

Рабочая программа разработана на основе Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 1-4 классы: предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводиться 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник В.И. Лях-М: Просвещение, 2014-177с

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Получит возможность научиться:

- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Метапредметные результаты.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры;
- проходить тестирование бега на 30 метров с высокого старта;
- выполнять метание мешочка на дальность различными способами; проходить тестирование метания мешочка на дальность;
- выполнять различные варианты пасов мяча ногами, играть в спортивную игру «Футбол»;
- прыгать в длину с разбега на результат;
- проходить тестирование метания малого мяча на точность; проходить тестирование наклона вперед из положения стоя;
- проходить тестирования: подъёма туловища из положения, лежа за 30с; прыжка в длину с места; подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; виса на время;
- бросать и ловить мяч в парах, выполнять упражнения с двумя мячами;
- лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, прыгать со скакалкой и в скакалку в одиночку и в тройках;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.

Получит возможность научиться:

- технично выполнять челночный бег; проходить тестирование челночного бега 3на10м;
- выполнять кувырок вперед, с разбега, через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, выполнять стойку на голове и руках;
- пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться различными ходами; подниматься и спускаться различными способами.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- самостоятельно формулировать познавательные цели;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- контролировать свою деятельность по результату;
- видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

Получит возможность научиться:

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;
- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- слушать и слышать друг друга, работать в группе;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; управлять поведением партнера.

Получит возможность научиться:

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы навыки:

- формирования чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирования уважительного отношения к культуре других народов;
- развития мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Раздел 2. Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре (4 часа)

-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)

- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

Легкая атлетика (25 часов)

- техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30м на время, выполнять челночный бег 30м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах хопках, бросать набивной мяч на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.

Лыжная подготовка (12 часов)

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5км, подниматься на склон «полу ёлочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Подвижные и спортивные игры» (32 часа)

- давать пас руками и ногами, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Осада города», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Раздел 3. Тематическое планирование.

№	Наименование разделов	Общее количество часов на изучение по программе	Общее количество часов на изучение по плану	Количество контрольных работ/тестирования
1.	Знания о физической культуре.	4	4	1
2.	Гимнастика с элементами акробатики.	29	29	8
3.	Легкая атлетика.	25	25	12
4.	Лыжная подготовка.	12	12	1
5.	Плавание.	10	0	
6.	Подвижные игры.	22	32	2
7.	Общее количество часов.	102	102	25

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

3 «А» класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Знания о физической культуре 1ч.					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
Легкая атлетика 10ч.					
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
3.	Техника челночного бега.	1			
4.	Тестирование челночного бега 3 на 10м.	1			
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1			
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			
7.	Прыжок в длину с разбега.	1			
8.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1			
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1			
10.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
11.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
Знания о физической культуре 3ч.					
12.	Пас и его значение в спортивных играх с мячом.	1			
13.	Закаливание.	1			
14.	Волейбол как вид спорта.	1			
Гимнастика с элементами акробатики 25ч.					
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
16.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1			
17.	Тестирование вися на время.	1			

18.	Кувырок вперед.	1		
19.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1		
20.	Варианты выполнения кувырка вперед.	1		
21.	Кувырок назад.	1		
22.	Кувырки.	1		
23.	Круговая тренировка.	1		
24.	Стойка на голове.	1		
25.	Стойка на руках.	1		
26.	Круговая тренировка.	1		
27.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
28.	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.	1		
29.	Прыжки в скакалку.	1		
30.	Прыжки в скакалку в тройках.	1		
31.	Лазание по канату в три приема.	1		
32.	Круговая тренировка.	1		
33.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
34.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1		
35.	Круговая тренировка.	1		
36.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
37.	Варианты вращения обруча.	1		
38.	Круговая тренировка.	1		
39.	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа за 30с.	1		
	Подвижные и спортивные игры 6ч.			
40.	Спортивная игра «Футбол».	1		
41.	Футбольные упражнения.	1		
42.	Футбольные упражнения в парах.	1		
43.	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1		
44.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1		
45.	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
	Лыжная подготовка 12ч.			
46.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1		

	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.			
47.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1		
48.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1		
49.	Попеременный двушажный ход на лыжах.	1		
50.	Одновременный двушажный ход на лыжах.	1		
51.	Подъем «Полу ёлочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1		
52.	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1		
53.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		
54.	Подвижная игра на лыжах «накаты».	1		
55.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1		
56.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	1		
57.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
	Подвижные и спортивные игры 26ч.			
58.	Подвижная игра «Осада города».	1		
59.	Броски и ловля мяча в парах.	1		
60.	Ведение мяча.	1		
61.	Подвижные игры.	1		
62.	Эстафеты с мячом.	1		
63.	Подвижные игры.	1		
64.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
65.	Подвижная игра «Пионербол».	1		
66.	Подготовка к волейболу.	1		
67.	Подвижные игры.	1		
68.	Броски и ловля мяча в парах.	1		
69.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
70.	Подвижная игра «Пионербол».	1		
71.	Контрольный урок по волейболу.	1		
72.	Знакомство с баскетболом.	1		
73.	Спортивная игра «Баскетбол».	1		
74.	Спортивная игра «Футбол».	1		

75.	Футбольные упражнения.	1		
76.	Футбольные упражнения в парах.	1		
77.	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1		
78.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1		
79.	Эстафеты с мячом.	1		
80.	Подвижная игра «Пионербол».	1		
81.	Подвижная игра «Пионербол».	1		
82.	Спортивные игры.	1		
83.	Подвижные и спортивные игры.	1		
Легкая атлетика 15ч.				
84.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Тестирование прыжка в длину с места.	1		
85.	Полоса препятствий.	1		
86.	Усложненная полоса препятствий.	1		
87.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
88.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1		
89.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		
90.	Прыжки на мячах хопках.	1		
91.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1		
92.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		
93.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
94.	Беговые упражнения.	1		
95.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
96.	Тестирование челночного бега 3 на 10м.	1		
97.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
98.	Бег на 1000м.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 4ч.				
99.	Тестирование вися на время.	1		
100.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
101.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		
102.	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за	1		

	30с.				
	Итого: 102ч.				

Приложение 2.

Календарно-тематическое планирование

3 «Б» класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	Знания о физической культуре 1ч.				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
	Легкая атлетика 10ч.				

2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
3.	Техника челночного бега.	1		
4.	Тестирование челночного бега 3 на 10м.	1		
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
7.	Прыжок в длину с разбега.	1		
8.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1		
10.	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
11.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
Знания о физической культуре 3ч.				
12.	Пас и его значение в спортивных играх с мячом.	1		
13.	Закаливание.	1		
14.	Волейбол как вид спорта.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 25ч.				
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
16.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1		
17.	Тестирование вися на время.	1		
18.	Кувырок вперед.	1		
19.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1		
20.	Варианты выполнения кувырка вперед.	1		
21.	Кувырок назад.	1		
22.	Кувырки.	1		
23.	Круговая тренировка.	1		
24.	Стойка на голове.	1		
25.	Стойка на руках.	1		
26.	Круговая тренировка.	1		
27.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
28.	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.	1		
29.	Прыжки в скакалку.	1		

30.	Прыжки в скакалку в тройках.	1		
31.	Лазание по канату в три приема.	1		
32.	Круговая тренировка.	1		
33.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
34.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1		
35.	Круговая тренировка.	1		
36.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
37.	Варианты вращения обруча.	1		
38.	Круговая тренировка.	1		
39.	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа за 30с.	1		
Подвижные и спортивные игры бч.				
40.	Спортивная игра «Футбол».	1		
41.	Футбольные упражнения.	1		
42.	Футбольные упражнения в парах.	1		
43.	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1		
44.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1		
45.	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
Лыжная подготовка 12ч.				
46.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1		
47.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1		
48.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1		
49.	Попеременный двушажный ход на лыжах.	1		
50.	Одновременный двушажный ход на лыжах.	1		
51.	Подъем «Полу ёлочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1		
52.	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1		
53.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		
54.	Подвижная игра на лыжах «накаты».	1		
55.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1		

56.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	1		
57.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
	Подвижные и спортивные игры 26ч.			
58.	Подвижная игра «Осада города».	1		
59.	Броски и ловля мяча в парах.	1		
60.	Ведение мяча.	1		
61.	Подвижные игры.	1		
62.	Эстафеты с мячом.	1		
63.	Подвижные игры.	1		
64.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
65.	Подвижная игра «Пионербол».	1		
66.	Подготовка к волейболу.	1		
67.	Подвижные игры.	1		
68.	Броски и ловля мяча в парах.	1		
69.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
70.	Подвижная игра «Пионербол».	1		
71.	Контрольный урок по волейболу.	1		
72.	Знакомство с баскетболом.	1		
73.	Спортивная игра «Баскетбол».	1		
74.	Спортивная игра «Футбол».	1		
75.	Футбольные упражнения.	1		
76.	Футбольные упражнения в парах.	1		
77.	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1		
78.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1		
79.	Эстафеты с мячом.	1		
80.	Подвижная игра «Пионербол».	1		
81.	Подвижная игра «Пионербол».	1		
82.	Спортивные игры.	1		
83.	Подвижные и спортивные игры.	1		
	Легкая атлетика 15ч.			
84.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Тестирование прыжка в длину с места.	1		

85.	Полоса препятствий.	1		
86.	Усложненная полоса препятствий.	1		
87.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
88.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1		
89.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		
90.	Прыжки на мячах хопках.	1		
91.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1		
92.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		
93.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
94.	Беговые упражнения.	1		
95.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
96.	Тестирование челночного бега 3 на 10м.	1		
97.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
98.	Бег на 1000м.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 4ч.				
99.	Тестирование вися на время.	1		
100.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
101.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		
102.	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	1		
Итого: 102ч.				