

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

Керим-Керимова М. В.  
(подпись)

« 29 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы №106



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

На 2017 / 2018 учебный год

Предмет Физическая культура  
Класс 3 А, Б, В, Г  
Преподаватель Александра Модина Викторовна  
(Фамилия, Имя, Отчество)

Квалификационная категория I категория

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой «Физическая культура»  
(название и авторы программы)  
Т.С. Мосишкая, М.А. Новикова

Рекомендованной  
(утвержденной) Министерством образования и науки КР 2016 г.  
(кем рекомендована, утверждена программа, когда)

Учебники:  
Автор Т.С. Мосишкая, М.А. Новикова  
Название «Физическая культура» 1-4 класс  
Издательство Москва «Тросветление»  
Год издания 2016

Рассмотрен на заседании методического объединения

Группой начальных классов

Протокол № 1 от «29» августа 2017 г.

Председатель методического объединения Жура / Жураченко М. А.

## Тематическое планирование по физической культуре на 2017-2018 уч. год

Класс: 3 А, Б, В, Г

Часы учебного времени	Наименование раздела и тем урока	КЭС (контр. эл. Содержания)	Планируемые сроки прохождения программы	Формы текущего контроля
<b>Легкая атлетика и подвижные игры (24 ч.)</b>				
1.	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.		04.09.2017-08.09.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
2.	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
3.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
4.	Передвижение по диагонали.		11.09.2017-15.09.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
5.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
6.	Ходьба с изменением частоты и длины шагов.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
7.	Челночный бег 3х10 м.		18.09.2017-22.09.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
8.	Бег с изменением частоты и длины шагов.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
9.	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
10.	Прыжок на двух ногах через скакалку, вращая ее назад.		25.09.2017-29.09.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
11.	Равномерный медленный бег.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
12.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
13.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.		02.10.2017-06.10.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
14.	Прыжок в высоту с прямого разбега.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

15.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
16.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая ее назад.		09.10.2017-13.10.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
17.	Броски набивного мяча (1 кг.) от груди на дальность.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
18.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
19.	Преодоление препятствий.		16.10.2017-20.10.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
20.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
22.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		23.10.2017-27.10.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
23.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
24.	Подвижные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
<b>Гимнастика с основами акробатики (24 ч.)</b>				
25.	Правила поведения на уроках гимнастики. ТБ.		06.11.2017-10.11.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
26.	Кувырок вперед.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
27.	Кувырок вперед.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
28.	Правила составления комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств.		13.11.2017-17.11.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
29.	Стойка на лопатках из упора присев.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
30.	«Мост» из положения стоя.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
31.	Вис, согнув ноги.		20.11.2017-24.11.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
32.	Комплекс ритмической гимнастики.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
33.	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

34.	Перелезание через препятствие (высота 90 см.)		27.11.2017-01.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
35.	Вис на согнутых руках.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
36.	Переползание по пластунски.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
37.	Переползание по пластунски.		04.12.2017-08.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
38.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
39.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
40.	Комбинация из элементов акробатики.		11.12.2017-15.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
41.	Комбинация из элементов акробатики.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
42.	Полоса препятствий.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
43.	Полоса препятствий.		18.12.2017-22.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
44.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
45.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
46.	Подвижные игры.		25.12.2017-27.12.2017	Самоконтроль, взаимоконтроль.
47.	Подвижные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч.)</b>				
48.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. ТБ.		10.01.2018-12.01.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
49.	Повторение поворотов переступанием на месте.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
50.	Поворот переступанием в движении.		15.01.2018-19.01.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
51.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
52.	Спуск в основной стойке.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
53.	Спуск в низкой стойке.		22.01.2018-26.01.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
54.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту			Самоконтроль, взаимоконтроль.

	сердечных сокращений.			
55.	Подъем «лесенкой».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
56.	Подъем «елочкой».		29.01.2018-02.02.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
57.	Торможение падением.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
58.	Равномерное передвижение по дистанции.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
59.	Торможение «плугом».		05.02.2018-09.02.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
60.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
61.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
62.	Спуски и подъемы изученными способами.		12.02.2018-16.02.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
63.	Равномерное передвижение.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
64.	Равномерное передвижение.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
65.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		19.02.2018-22.02.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
66.	Равномерное передвижение.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
67.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
<b>Подвижные игры и легкая атлетика (34 ч.)</b>				
68.	Предупреждение травматизма во время занятий. ТБ.		26.02.2018-02.03.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
69.	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
70.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
71.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		05.03.2018-09.03.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
72.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

73.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
74.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		12.03.2018-16.03.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
75.	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
76.	Подвижные игры.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
77.	Подвижные игры.		19.03.2018-23.03.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
78.	Смыкание приставными шагами в шеренге.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
79.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
80.	Прыжки с высоты.		02.04.2018-06.04.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
81.	Прыжки с высоты.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
82.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
83.	Метание малого мяча на дальность.		09.04.2018-13.04.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
84.	Броски набивного мяча (1 кг.) из-за головы на дальность.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
85.	Броски набивного мяча (1 кг.) снизу вперед-вверх.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
86.	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.		16.04.2018-20.04.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
87.	Ведение баскетбольного мяча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
88.	Ведение баскетбольного мяча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
89.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		23.04.2018-27.04.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
90.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».			Самоконтроль, взаимоконтроль.
91.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.			Самоконтроль, взаимоконтроль.

92.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		30.04.2018-04.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
93.	Ведение футбольного мяча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
94.	Ведение футбольного мяча.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
95.	Совершенствование элементов спортивных игр.		07.05.2018-11.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
96.	Совершенствование элементов спортивных игр.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
97.	Бег на 30 м.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
98.	Челночный бег 3х10 м.		14.05.2018-18.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
99.	Совершенствование элементов спортивных игр.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
100.	Подвижные игры и эстафеты.			Самоконтроль, взаимоконтроль.
101.	Подвижные игры и эстафеты.		21.05.2018-25.05.2018	Самоконтроль, взаимоконтроль.
102.	Подвижные игры и эстафеты.			Самоконтроль, взаимоконтроль.