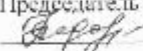
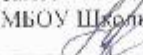


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 93» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
политехнического цикла
протокол №1
от «29» августа 2016 г

Председатель МО
 Федорчук В. К.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ Школы №93 г.о. Самара
 Е.П. Гончарова

от «30» августа 2016 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы №93



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1-4 классов**

программа составлена в соответствии с требованиями Федерального
государственного образовательного стандарта начального общего
образования

и обеспечена программой «Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 классов», авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича,
3 часа в неделю (всего 102 часов)

Составитель:

Тихомолов М. А.
Жилкина И. Н.
Звонарев А. А.

Тематическое планирование 3 класс.

№ урока	Тема урока	Тип урока Количество часов	Содержание курса	Дата урока	
				3 «А»	3 «Б»
Легкая атлетика (10 часов)					
1	Ходьба и бег	Изучение нового материала 1ч	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ		
2		Комбинированный 2ч	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		
3					
4		Комбинированный 1ч	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		
5		Учетный 1ч	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»		
6	Прыжок. Метание мяча.	Комбинированный 1ч	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье		
7		Комбинированный 1ч	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств		
8		Комбинированный 1ч	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		
9		Комбинированный 1ч	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4—5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании		
10		Комбинированный 1ч	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение		
Кроссовая подготовка (8 часов)					
11	Бег по пересеченной	Комбинированный 1ч	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие		

	местности		выносливости. Измерение роста, веса, силы.		
12		Комбинированный 1ч	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
13		Комбинированный 1ч	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
14		Комбинированный 1ч	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		
15		Комбинированный 1ч	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		
16		Комбинированный 1ч	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
17		Комбинированный 1ч	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		
18		Учетный 1ч	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		

Подвижные игры (14 часов)

19	Подвижные игры	Комбинированный 1ч	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
20		Совершенствования 1ч	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
21		Совершенствования 1ч	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		
22		Совершенствования 1ч	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей		
23		Совершенствования 1ч	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей		

24		Совершенствования 1ч	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
25		Совершенствования 1ч	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
26 27		Совершенствования 2ч	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
28(1) 29(2) 30(3)		Совершенствования 3ч	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

Гимнастика с элементами акробатики (18 час)

31(4)	Акробатика. Строевые упражнения	Изучение нового материала 1ч	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		
32(5)		Комплексный 1ч	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей		
33(6) 34(7)		Комплексный 2ч	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый - второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		
35(8)		Комплексный 1ч	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		
36(9)		Учетный 1ч	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		

37(10)	Опорный прыжок. Лазание, упражнения в равновесии	Изучение нового материала 1ч	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		
38(11) 39(12)		Совершенствования 2ч	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		
40(13) 41(14)		Совершенствования 2ч	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		
42(15)		Комплексный 1ч	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей		
43(16)		Висы. Строевые упражнения.	Комплексный 1ч	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	
44(17)	Комплексный 1ч		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей		
45(18) 46(19)	Комплексный 2ч		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей		
47(19)	Комплексный 1ч		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		
48(21)	Учетный 1ч		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		

Лыжная подготовка (21 час)

49(1)	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный		
-------	-------------------	---------------------------	---	--	--

		1ч	ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Развитие скоростной выносливости		
50(2) 51(3)		Комплексный 2ч	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход (технику работы рук). Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Развитие скоростной выносливости		
52(4)		Комплексный 1ч	Дистанция 1 км со средней скоростью. Освоение техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м. Развитие скоростной выносливости		
53(5) 54(6) 55(7)		Комплексный 3ч	Техника спусков со склона до 45° в средней стойке. Подъем елочкой на склон до 45°. Дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. Развитие выносливости		
56(8) 57(9) 58(10)		Совершенствования 3ч	Техника подъема елочкой и спуска в средней стойке. В момент спуска торможение плугом. Дистанция до 2 км с попеременной скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Развитие выносливости		
59(11) 60(12)		Совершенствования 2ч	Катание с горок (техника спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом). Техника торможения плугом. Дистанция до 3 км со средней скоростью. Развитие выносливости		
61(13) 62(14) 63(15) 64(16)		Совершенствования 4ч	На учебном круге совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция до 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с местностью. Развитие выносливости		
65(17) 66(18) 67(19)		Совершенствования 3ч	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Поворот плугом вправо и влево при спусках с горки. Круговую эстафету (2—3 раза) с этапом до 150 м Развитие скоростной выносливости		
68(20) 69(21)		Учетный 2ч	Соревнование на дистанции 1 км — девочки и 2 км — мальчики. Подвести итоги уроков лыжной подготовки, предупредить учащихся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме. Развитие выносливости		

Подвижные игры на основе баскетбола (17 часов)

70(22)	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала 1ч	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей		
--------	-------------------------------------	---------------------------------	---	--	--

71(23)		Комплексный 1ч	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		
72(24)		Комплексный 1ч	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		
73(25) 74(26)		Комплексный 2ч	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
75(27)		Комплексный 1ч	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
76(28) 77 (29)		Комплексный 2ч	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
78(30) 79(1)		Комплексный 2ч	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
80(2)		Комплексный 1ч	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей		
81(3)		Совершенствования 1ч	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
82(4) 83(5)		Совершенствования 2ч	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
84(6)		Совершенствования 1ч	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
85(7)		Совершенствования 1ч	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		

86(8)		Комплексный 1ч	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
-------	--	-------------------	--	--	--

Легкая атлетика (8 часов)

87(9)	Ходьба и бег	Комбинированный 1ч	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей		
88(10)		Комбинированный 1ч	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью. (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		
89(11)		Учетный 1ч	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»		
90(12)	Прыжок. Метание мяча.	Комбинированный 1ч	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств		
91(13)		Комбинированный 1ч	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств		
92(14)		Комбинированный 1ч	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с" 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
93(15)		Комбинированный 1ч	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
94(16)		Комбинированный 1ч	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств		

Кроссовая подготовка (8 часов)

95(17)	Бег по пересеченной местности.	Комбинированный 1ч	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		
96(18) 97(19)		Комбинированный 2ч	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости		
98(20)		Комбинированный 1ч	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		
99(21)		Комбинированный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы		

		1ч	(бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		
100(22)		Комбинированный 1ч	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		
101(23)		Комбинированный 1ч	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости		
1002(24)		Учетный 1ч	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		