

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 106»**

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа № 106»

Приказ от «_____» _____ г. №

_____ Дулогло О.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ Физической культуре _____

Уровень общего образования (класс) основное общее образование, 3А, 3Б,3
В,3Г, классы

Количество часов __ 100__

Учитель Назаренко Маргарита Сергеевна

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 1-4 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 1 – 4 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (ФГОС)*

2017г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-их классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», Москва Просвещение 2013г (ФГОС), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2017- 2018 учебный год на изучение предмета физическая культура в 3-их классах отводится 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 100 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебником В.И. Лях, Москва; Просвещение; 2013г (ФГОС).

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса ученики начальной школы:

*В результате изучения учебного предмета, курса ученики начальной школы **научатся:***

– овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

получат возможность научиться:

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы по физической культуре.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество	Дата планируемая				Дата фактическая				Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Д/з (возможна корректировка)
			а	б	в	г	а	б	в	г			
1 четверть(3а-25 ч.3б-25 ч.3в-25 ч.3г-25 ч.)													
1	Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	04.09	01.09	01.09	02.09					Образовательно-познавательная	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Без задания
2	Бега на 30 м с высокого старта	2	06.09	04.09	05.09	05.09					Образовательно-обучающая	самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.	
3	Техника челночного бега	1	07.09	07.09	07.09	07.09					Образовательно-обучающая	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	11.09	08.09	08.09	09.09					Образовательно-тренировочная	проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную	

	по прыжкам в длину		09	09	09	09					льно-тренировочная	конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга	
12	Контрольный урок по метанию малого мяча	1	28.09	28.09	29.09	30.09					Образовательно-обучающая	проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	
13	Бег на 60м	1	02.10	29.09	03.10	03.10					Образовательно-обучающая	проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи»	
14	Контрольный урок по бегу на 60м	1	04.10	02.10	05.10	05.10					Образовательно-обучающая	самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	
15	Бег на 1000м без учета времени	1	05.10	05.10	06.10	07.10					Образовательно-обучающая	проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Ст.19-24.
16	Бег на 1000м с учетом времени	1	09.10	06.10	10.10	10.10					Образовательно-обучающая	проходить тестирование виса на время, играть	

												в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	
17	Бег с преодолением препятствий	1	11.10	09.10	12.10	12.10					Образовательно-тренировочная	самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Ст.33-35.
18	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1	12.10	12.10	13.10	14.10					Образовательно-познавательная	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	
19	Эстафетный бег	1	16.10	13.10	17.10	17.10					Образовательно-тренировочная	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения	
20	Эстафеты с бегом и прыжками	1	18.10	16.10	19.10	19.10					Образовательно-тренировочная	управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	

21	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	19.10	19.10	20.10	21.10				Образовательно-познавательная.	выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место»	
22	Правила игры в футбол	1	25.10	20.10	24.10	24.10				Образовательно-познавательная.	проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Знать правила игры
23	Элементы игры в футбол	1	26.10	23.10	26.10	26.10				Образовательно-обучающая	слушать и слышать друг друга.	
24	Игра по правилам.	2	-	26.10 27.10	27.10	28.10				Образовательно-обучающая	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	
2 четверть(3а- 23ч.3б-23ч .3в-23 ч.3г-23ч.)												
25	Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	08.11	09.11	07.11	07.11				Образовательно-познавательная.	разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»	Без задания.
26	Изучение элементов гимнастики.	1	09.11	10.11	09.11	09.11				Образовательно-тренировочная	Разминка в движении, 2—3 подвижные игры	Ст.54-58.
27	Кувырок вперед	1	13.11	13.11	10.11	11.11				Образовательно-обучающая	выполнять требования учителя.	Развитие гибкости
28	Варианты выполнения кувырка вперед	1	15.11	16.11	14.11	14.11				Образовательно-обучающая	осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие гибкости

												правилу, контролировать свою деятельность по результату.	
29	Кувырок назад	1	16.11	17.11	16.11	16.11					Образовательно-обучающая	выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка»	Ст.58-62.
30	Кувырki. Стойка на лопатках.	1	20.11	20.11	17.11	18.11					Образовательно-обучающая	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Ст.62-63
31	Круговая тренировка	1	22.11	23.11	21.11	21.11					Образовательно-тренировочная	Представлять содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друга и учителя	Развитие гибкости
32	Разучивание гимнастической связки	1	23.11	24.11	23.11	23.11					Образовательно-обучающая	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Ст.63-66
33	Закрепление гимнастической связки	1	27.11	27.11	24.11	25.11					Образовательно-обучающая	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Ст.66-68
34	Выполнение гимнастической связки на оценку	1	29.11	30.11	28.11	28.11					Образовательно-тренировочная.	видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять	Ст.68-75

												заданную цель	
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	30.11	01.12	30.11	30.11					Образовательно-обучающая	слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе	Развитие координационных способностей
36	Прыжки в скакалку в тройках	1	04.12	04.12	05.12	05.12					Образовательно-образовательная	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.	Ст.75-78
37	Лазанье по канату в три приема	1	06.12	07.12	07.12	07.12					Образовательно-обучающая	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий	Ст.78-87
38	Прыжки на скакалке с учетом времени	1	07.12	08.12	08.12	09.12					Образовательно-тренировочная	слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения	Ст.91.
39	Упражнения на гимнастическом бревне	1	11.12	11.12	12.12	12.12					Образовательно-обучающая	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Ст.92.
40	Подъем туловища из положения лежа	1	13.12	14.12	14.12	14.12					Образовательно-тренировочная	выполнять комбинацию на кольцах и	Развитие коорд

											ная	упражнения на бревне, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками»	инационных способностей
41	Подъем туловища из положения лежа с учетом времени	1	14.12	15.12	15.12	16.12					Образовательно-познавательная.	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	Ст.99
42	Работа с обручами	1	18.12	18.12	19.12	19.12					Образовательно-тренировочная	уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Ст.100-103.
43	Комбинация упражнений с обручами	1	20.12	21.12	21.12	21.12					Образовательно-познавательные.	сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Ст.104-107.
44	Эстафеты с обручем	1	21.12	22.12	22.12	23.12					Образовательно-познавательные.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Ст.107-109.
45	Эстафеты со скакалкой	1	25.12	25.12	26.12	26.12					Образовательно-познавательные.	участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами	Ст.109-110.
46	Полоса препятствий	1	27.12	28.12	28.12	28.12					Образовательно-обучающая	проектировать траектории развития через	Ст.111-112

												подвижную игру «Вышибалы через сетку»	
54	Подвижная игра «Пионербол»	1	24.01	25.01	26.01	27.01					Образовательно-обучающая	бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Ст.120-121
55	Волейбол как вид спорта	1	25.01	26.01	30.01	30.01					Образовательно-познавательные.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме	Ст.121-123.
56	Подача мяча через сетку	1	29.01	29.01	01.02	01.02					Образовательно-познавательные.	делать передачи мяча через волейбольную сетку	Ст.123-124.
57	Прием мяча при подачи	1	31.01	01.02	02.02	03.02					Образовательно-познавательные.	принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»	Ст.125
58	Урок по волейболу	1	01.02	02.02	06.02	06.02					Образовательно-обучающая	делать передачи мяча через волейбольную сетку	Ст.126
59	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	05.02	05.02	08.02	08.02					Образовательно-познавательные.	принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»	Ст.128-130
60	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	07.02	08.02	09.02	10.02					Образовательно-познавательные.	применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в	Ст.131-132

												подвижную игру «Пионербол»	
61	Работа с набивными мячами	1	08.02	09.02	13.02	13.02					Образовательно-обучающая	бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Без задания
62	Эстафеты с мячами	1	12.02	12.02	15.02	15.02					Образовательно-обучающая	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	Развитие гибкости.
63	Правила игры в баскетбол	1	14.02	15.02	16.02	17.02					Образовательно-обучающая	Регулятивные : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Без задания
64	Элементы игры в баскетбол	1	15.02	16.02	20.02	20.02					Образовательно-обучающая	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Без задания
65	Ведение баскетбольного мяча	1	19.02	19.02	22.02	22.02					Образовательно-обучающая	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Без задания
66	Работа в парах с баскетбольными мячами	1	21.02	22.02	27.02	27.02					Образовательно-обучающая	проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с,	Без задания

												играть в спортивную игру «Гандбол»	
67	Бросок мяча в кольцо	1	22.02	26.02	01.03	01.03					Образовательно-тренировочная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие быстрых
68	Взаимодействие игроков в баскетболе	1	26.02	01.03	02.03	03.03					Образовательно-познавательная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Прочитать правила баскетбола
69	Спортивная игра «Баскетбол»	1	28.02	02.03	06.03	06.03					Образовательно-обучающая	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.	Без задания
70	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	01.03	05.03	09.03	10.03					Образовательно-обучающая	сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач.	Без задания
71	Эстафеты с баскетбольным мячом	1	05.03	09.03	13.03	13.03					Образовательно-обучающая	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Без задания
72	Игра тестирование в баскетбол	1	07.03	12.03	15.03	15.03					Образовательно-обучающая	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, контролировать свою деятельность по результату	Без задания
73	Игра тестирование	1	12.	15.	16.	17.					Образовате	добывать	компл

	волейбол		03	03	03	03					льно-обучающая	недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя.	екс 1
74	Подвижные игры с мячом	1	14.03	16.03	20.03	20.03					Образовательно-обучающая	понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Комплекс 2
75	Подвижные игры	1	15.03	19.03	22.03	22.03					Образовательно-тренировочная	понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Без задания
	Эстафеты с мячами	1	19.03	-							Образовательно-тренировочная	Работа с мячами и взаимодействие игроков.	Без задания
	Работа в парах с мячами	1	21.03	-							Образовательно-тренировочная	Броски мяча .	Без задания
4 четверть (3а-25 ч.3б-25 ч.3в-25 ч.3г-25 ч.)													
76	Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	02.04	02.04	03.04	03.04					Образовательно-познавательная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Без задания.
77	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).	1	04.04	05.04	05.04	05.04					Образовательно-обучающая	Развитие скоростных способностей .	Развитие скоростных способностей
78	Встречная эстафета. Бег с	1	05.04	06.04	06.04	07.04					Образовательно-	Бег на результат	Развитие

	максимальной скоростью (60м)									обучающая	(60м).Развитие скоростных способностей . Игра «Смена сторон».	скоростных способностей
79	Прыжок в длину с разбега.	1	09.04	09.04	10.04	10.04				Образовательно-обучающая	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси лебеди».	Развитие скоростно силовых качеств.
80	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	11.04	12.04	12.04	12.04				Образовательно-обучающая	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания . Многоскоки.	Развитие скоростно силовых качеств.
81	Метание малого мяча.	1	12.04	13.04	13.04	14.04				Образовательно-обучающая	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Развитие маховых движений
82	Метание малого мяча с места на дальность.	1	16.04	16.04	17.04	17.04				Образовательно-обучающая	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Без задания
83	Эстафеты с бегом	1	18.04	19.04	19.04	19.04				Образовательно-обучающая	Метание набивного мяча вперёд-вверх	Развитие маховых способностей
84	Эстафеты с бегом и прыжками	1	19.04	20.04	20.04	21.04				Образовательно-познавательная	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	Развитие скоростно силовых способностей.
85	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	23.04	23.04	24.04	24.04				Образовательно-познаватель	ОРУ. Игра «Вызов номеров»,	Развитие скорос

											ьяная	«Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	тно силовых способностей.
86	Подвижные игры на ловкость.	1	25.04	26.04	26.04	26.04					Образовательно-познавательная	ОРУ. Игра «Удочка», «Третий лишний» «Вышибала». Игры на внимание	Без задания
87	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	1	26.04	27.04	28.04	28.04					Образовательно-обучающая	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м.	Без задания
88	Забег на дистанцию 500м.	1	30.04	30.04	03.05	03.05					Образовательно-обучающая	Продолжить развитие скоростной выносливости	Без задания
89	Прыжок в длину с разбега.	1	03.05	03.05	04.05	05.05					Образовательно-обучающая	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие прыжковых способностей
90	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	07.05	04.05	08.05	08.05					Образовательно-обучающая	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Без задания
91	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	10.05	07.05	10.05	10.05					Образовательно-тренировочная	Провести контрольный урок.	Без задания
92	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	1	14.05	10.05	11.05	12.05					Образовательно-обучающая	Ходьба через препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	Развитие скоростных навыков
93	Бег с максимальной	1	16.05	11.05	15.05	15.05					Образовательно-	игра «Белые медведи».	Развитие

	скоростью (30,60м).										обучающая	Развитие скоростных способностей	скоростных навыков
94	Техника тройного прыжка	1	17.05	14.05	17.05	17.05					Образовательно-тренировочная.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Без задания
95	Тройной прыжок в длину с разбега.	1	21.05	17.05	18.05	19.05					Образовательно-обучающая	игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Освоить технику прыжка
96	Подвижные игры на быстроту реакции.	1	23.05	18.05	22.05	22.05					Образовательно-познавательная	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Без задания
97	Правила игры футбол	1	24.05	21.05	24.05	24.05					Образовательно-тренировочная.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Без задания
98	Элементы игры в футбол	1	28.05	24.05	25.05	26.05					Образовательно-познавательная	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	Без задания
99	Позиции игроков в футболе	1	30.05	25.05	29.05	29.05					Образовательно-познавательная	Развитие скоростно-силовых способностей.	Без задания
100	Игра в футбол	1	31.05	28.05	31.05	31.05					Образовательно-познавательная.	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ГОДА.	Без задания
По плану: 100 часов.													
За год: 100 часов.													

Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Бег 800 (м)	Без учета времени		
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Бег 800 (м)	Без учета времени		
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Школа № 106»
от _____ 20__ года № 1
_____ Н.С. Голенко
подпись руководителя МС
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР
_____ Е.Ю.Каржова
подпись
Ф.И.О.
_____ 20__ года

