


Министерство образования и науки РФ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Буретская средняя общеобразовательная школа» Боханского района Иркутской области

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол № 27  
от «28» 08. 2018г.

Согласовано  
заместитель директора  
по УВР  
 С.В.Серова  
«29» 08. 2018г.

Утверждена приказом  
директора школы  
Е.М.Нефедьева  
№ 107  
от «30» 08. 2018г.

Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 3 класса

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г.

Поповой Светланой Юрьевной

Учитель физической культуры

с. Буреть  
2018 г

## Основные требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

### Иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

**Уметь:** - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### Научиться демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

## Содержание программы

### Основы знаний о физической культуре

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

### Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противходом, змейкой, перестроение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

### Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

### Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Параютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

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.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

#### Календарно-тематическое планирование в 3 классе по физической культуре

№ урока	Наименование разделов и тем.	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1ч. 1	<b>Легкая атлетика.15ч.</b> Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	1		
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	1		
3	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	1		
4	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		
5	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		
6	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	1		
7	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. ОРУ.	1		
8	Бег по пересечённой местности. Метание мяча.	1		
9	Метание мяча. Эстафеты.	1		
10	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1		
11	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	1		
12	Высокий старт. Спринтерский бег.	1		
13	Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты.	1		
14	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	1		
15	Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча.	1		
16	<b>Подвижные игры с элементами спортивных. 12ч.</b> Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1		
17	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	1		
18	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	1		
19	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1		
20	Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами.	1		
21	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра	1		

	«Мяч среднему».			
22	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами.	1		
23	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	1		
24	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	1		
25	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	1		
26	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1		
27	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1		
<b>2ч 1</b> (28)	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	1		
2 (29)	ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1		
3 (30)	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	1		
4 (31)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1		
5(32 )	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1		
6(33 )	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	1		
7 (34)	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		
8 (35)	<b>Гимнастика. 14ч.</b> ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты.	1		
9 (36)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1		
10 (37)	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
11 (38)	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	1		
12 (39)	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	1		
13 (40)	Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты.	1		
14 (41)	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры.	1		
15 (42)	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Эстафеты.	1		
16 (43)	ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры.	1		
17 (44)	ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты.	1		
18 (45)	Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты.	1		
19 (46)	Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры.	1		
20 (47)	Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты.	1		

21 (48)	Преодоление полосы препятствий. Игры.	1		
3ч 1 (49)	Лыжная подготовка. 16ч. Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах.	1		
2 (50)	Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг.	1		
3 (51)	Одноопорное скольжение. Повороты.	1		
4 (52)	Одноопорное скольжение.	1		
5 (53)	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1		
6 (54)	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		
7 (55)	Передвижение на лыжах до 2 км.	1		
8 (56)	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	1		
9 (57)	Ступающий шаг и скользящий шаг.	1		
10 (58)	Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря.	1		
11 (59)	Одноопорное скольжение. Переноска инвентаря.	1		
12 (60)	Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км.	1		
13 (61)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1км.	1		
14 (62)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой.	1		
15 (63)	Игры и эстафеты на лыжах.	1		
16 (64)	Эстафеты на лыжах.	1		
17 (65)	Подвижные игры с элементами спортивных 14ч. ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры.	1		
18 (66)	Упражнения с мячами. Игра «Пионербол».	1		
19 (67)	Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1		
20 (68)	Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей».	1		
21 (69)	Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.	1		
22 (70)	Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат.	1		
23 (71)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	1		
24 (72)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	1		
25 (73)	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	1		
26	Метание мяча в цель. Эстафеты с	1		

(74)	предметами.			
27 (75)	Ловля и передача мяча. Игры «попади в цель», «Перестрелка».	1		
28 (76)	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	1		
29 (77)	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места». Игра «Прыжок за прыжком».	1		
30 (78)	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1		
4ч. 1 (79)	Л/а. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	1		
2 (80)	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1		
3 (81)	Прыжки в высоту. Игры.	1		
4 (82)	Подвижные игры. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Ведение и передачи мяча. Игра «Пионербол».	1		
5 (83)	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1		
6 (84)	ОРУ. Игры «Мяч среднему», «Перестрелка». Эстафеты.	1		
7 (85)	Л/а 18ч. Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Бег 6 мин.	1		
8 (86)	Высокий старт. Эстафетный бег.	1		
9 (87)	Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование.	1		
10 (88)	Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».	1		
11 (89)	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».	1		
12 (90)	Броски набивного мяча. Эстафеты.	1		
13 (91)	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1		
14 (92)	ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин.	1		
15 (93)	Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин.	1		
16 (94)	Высокий старт. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки».	1		
17 (95)	Высокий старт. Бег до 1000м без учета времени. Игра «Охотники и утки».	1		
18 (96)	Бег по пересечённой местности до 1000м без учета времени. Игра «Лапта».	1		
19 (97)	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Лапта».	1		
20 (98)	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Футбол».	1		
21 (99)	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	1		