

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Департамент образования и науки Брянской области  
Государственное казённое вечернее (сменное)  
общеобразовательное учреждение  
**«Учебно-консультационный пункт при федеральном казённом  
учреждении  
«Колония-поселение № 3 управления Федеральной службы исполнения  
наказаний России по Брянской области»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по физической культуре**

3 класс

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре для 3 класса** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы по физической культуре, образовательной программы начального общего образования Государственного казенного вечернего (сменного) общеобразовательного учреждения "Учебно-консультационный пункт при Федеральном казённом учреждении " Колония-поселение №3" Управления Федеральной службы исполнения наказаний России по Брянской области».

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 3 классе отводится 0,25 часа (9 часов в год, 1 учебная четверть).

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Учитывая возраст обучающихся и условия для проведения занятий, данная программа предполагает следующее содержание.*

**Содержание обучения представлено в программе следующими разделами.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Планируемые результаты:

#### **Физическая культура:**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Учебники и печатные пособия по предметам.
2. Наглядные пособия.
3. Материально-технические средства.
4. Спортивный инвентарь
5. Компьютерная техника, интерактивная доска, аудиторная доска с магнитной поверхностью, набор магнитов для крепления таблиц.

## Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата факт.</b>	<b>Тема урока</b>
1			Правила предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.
2			Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
3			Из истории физической культуры.
4			Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.
5			Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
6			Физкультурно-оздоровительная деятельность.
7			Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
8			Комплексы дыхательных упражнений.
9			Гимнастика для глаз.