ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_.\_\_.20\_\_ № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Пагонцева

Рабочая программа по физической культуре, 1 А класс

Указать учебный предмет, курс, класс

на 2021 – 2022 учебный год

1. Пояснительная записка

По календарному учебному графику на 2021 - 2022 учебный год предусмотрено 33 учебные недели, по учебному плану на 2021 - 2022 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 99 часов в год.

В связи с тем, что \_\_ урок(-а/ов) выпада(-е/ю)т на нерабочие праздничные дни (*перечислить даты*) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ программа будет выполнена в полном объеме за \_\_\_\_ часов в год путем\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Указать способ выполнения программы (например: сокращения учебного времени за счет часов, рассчитанных на повторение и обобщение программного материала;укрупнения дидактических единиц по предмету и т.п.)*

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного предмета, курса(наименование разделов рабочей программы и характеристика основных содержательных линий без указания количества учебных часов)

Программный материал делится на две части – *ФГОС* и *часть, формируемая участниками образовательного процесса*. Во *ФГОС*  входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. *Часть, формируемая участниками образовательного процесса* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Часть, формируемая участниками образовательного процесса* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

4. Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | КТП по физической культуре 1А класс | | | |
| Предмет | Физическая культура | | | |
| Преподаватель | Лагутин Николай Васильевич | | | |
| Наименование раздела | Тема урока | Номер урока | Дата  проведения урока | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы |
| Раздел «Лёгкая атлетика» | Ходьба и бег.  Игра «Пятнашки».  Инструктаж по ТБ. Минута памяти, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом. |  |  | 1 |
|  | Ходьба и бег.  Игра «Пятнашки». |  |  | 1 |
|  | Ходьба и бег.  Игра «Пустое место». |  |  | 1 |
|  | Ходьба и бег.  Игра «Пустое место». |  |  | 1 |
|  | Ходьба и бег.  Игра «Вызов номеров». |  |  | 1 |
|  | Прыжок с места. Игра  «К своим флажкам». |  |  | 1 |
|  | Прыжок с места. Игра  «К своим флажкам». |  |  | 1 |
|  | Прыжок с места. Игра  «К своим флажкам». |  |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Игра "Защита укрепления" |  |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Игра "Защита укрепления" |  |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Игра "Защита укрепления" |  |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Игра "Защита укрепления" |  |  | 1 |
| Раздел «Кроссовая подготовка» | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Пустое место" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Пустое место» |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Пустое место» |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Пустое место" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Рыбаки и рыбки" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Рыбаки и рыбки" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Рыбаки и рыбки" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Рыбаки и рыбки" |  |  | 1 |
| Раздел «Гимнастика» | ПТБ. Висы и упоры. Игра "Змейка" |  |  | 1 |
|  | Висы и упоры. Игра "Змейка" |  |  | 1 |
|  | Висы и упоры. Игра "Змейка" |  |  | 1 |
|  | Висы и упоры. Игра "Змейка" |  |  | 1 |
|  | Висы и упоры. Игра "Слушай сигнал" |  |  | 1 |
|  | Висы и упоры. Игра "Слушай сигнал" |  |  | 1 |
|  | Акробатика. Игра "Запрещенное движение" |  |  | 1 |
|  | Акробатика. Игра "Запрещенное движение" |  |  | 1 |
|  | Акробатика. Игра "Запрещенное движение" |  |  | 1 |
|  | Акробатика. Игра "Светофор" |  |  | 1 |
|  | Акробатика. Игра "Светофор" |  |  | 1 |
|  | Акробатика. Игра "Светофор" |  |  | 1 |
|  | Лазание. Игра "Иголочка и ниточки" |  |  | 1 |
|  | Лазание. Игра "Иголочка и ниточки" |  |  | 1 |
|  | Лазание и перелазание. Игра "Кто приходил" |  |  | 1 |
|  | Лазание и перелазание. Игра "Кто приходил" |  |  | 1 |
|  | Лазание и перелазание. Игра "Кто приходил" |  |  | 1 |
|  | Лазание и перелазание. Игра "Кто приходил" |  |  | 1 |
| Раздел «Подвижные игры» | ПТБ. Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Посадка картошки" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Посадка картошки" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Посадка картошки" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Посадка картошки" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Птица в клетке", "Салки" |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры "Птица в клетке", "Салки" |  |  | 1 |
| Раздел «Подвижные игры на основе баскетбола» | ПТБ. Ловля и передача мяча. Игра "Попади в обруч" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Игра "Попади в обруч" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Игра "Попади в обруч" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Игра "Попади в обруч" |  |  | 1 |
|  | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передай, садись" |  |  | 1 |
|  | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передай, садись" |  |  | 1 |
|  | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передай, садись" |  |  | 1 |
|  | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Мяч соседу" |  |  | 1 |
|  | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Мяч соседу" |  |  | 1 |
|  | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Мяч соседу" |  |  | 1 |
|  | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передача мяча в колоннах" |  |  | 1 |
|  | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передача мяча в колоннах" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Передача мяча в колоннах" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Передача мяча в колоннах" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Мяч в корзину" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Мяч в корзину" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Мяч в корзину" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Мяч в корзину" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Гонки мячей по кругу" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Гонки мячей по кругу" |  |  | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Гонки мячей по кругу" |  |  | 1 |
| Раздел «Кроссовая подготовка» | ПТБ. Равномерный бег. Игра "Третий лишний" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Два мороза" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Два мороза" |  |  | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра "Два мороза" |  |  | 1 |
| Раздел «Легкая атлетика» | ПТБ. Бег 30 м. Игра "Команда быстроногих" |  |  | 1 |
|  | Бег 30 м. Игра "Команда быстроногих" |  |  | 1 |
|  | Бег 30 м. Игра "Команда быстроногих" |  |  | 1 |
|  | Бег 30 м. Игра "Команда быстроногих" |  |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит» |  |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит" |  |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит" |  |  | 1 |
|  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит" |  |  | 1 |
|  | Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Зайцы в огороде». |  |  | 1 |
|  | Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Зайцы в огороде». |  |  | 1 |
|  | Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Зайцы в огороде». |  |  | 1 |
|  | Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Зайцы в огороде». |  |  | 1 |