ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к основной общеобразовательной программе

основного общего образования

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_.\_\_.20\_\_ № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

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

Рабочая программа по физической культуре, 3 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 34 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 102 часа в год.

В связи с тем, что 3 урока выпадают на нерабочие праздничные дни 04.11.2021, 23.02.2022, 08.03.2022 программа будет выполнена в полном объеме за 99 часов в год путем объединения часов по темам «Акробатика. Игра «Что изменилось», «Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу», «Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка».

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 3 А 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 «Пустое место».  Инструктаж по ТБ. |  | 01.09 | 1 |
|  | Ходьба и бег. Игра «Белые медведи». |  | 02.09 | 1 |
|  | Ходьба и бег. Игра «Белые медведи». |  | 07.09 | 1 |
|  | Ходьба и бег. Игра «Команда быстроногих». |  | 08.09 | 1 |
|  | Бег на результат *(30, 60 м).* Игра «Смена сторон». |  | 09.09 | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». |  | 14.09 | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. Игра «Лиса и куры». |  | 15.09 | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». |  | 16.09 | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». |  | 21.09 | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч» |  | 22.09 | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит» |  | 23.09 | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит» |  | 28.09 | 1 |
| Раздел «Кроссовая подготовка» | Равномерный бег.  Игра «Салки на марше». |  | 29.09 | 1 |
|  | Равномерный бег.  Игра «Салки на марше» |  | 30.09 | 1 |
|  | Равномерный бег.  Игра «Волк во рву» |  | 05.10 | 1 |
|  | Равномерный бег.  Игра «Волк во рву» |  | 06.10 | 1 |
|  | Равномерный бег.  Игра «Два Мороза» |  | 07.10 | 1 |
|  | Равномерный бег.  Игра «Два Мороза» |  | 12.10 | 1 |
|  | Равномерный бег.  Игра «Рыбаки и рыбки». |  | 13.10 | 1 |
|  | Равномерный бег.  Игра «Рыбаки и рыбки». |  | 14.10 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Перебежка с выручкой». Всероссийский урок «История самбо». |  | 19.10 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». |  | 20.10 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игры «Перебежка  с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». |  | 21.10 | 1 |
|  | Кросс *(1 км)*.  Игра «Гуси-лебеди». |  | 26.10 | 1 |
| Раздел «Гимнастика» | Акробатика. Игра «Что изменилось».  Инструктаж по ТБ. |  | 03.11 | 1 |
|  | Акробатика. Игра «Что изменилось». |
|  | Акробатика. Игра «Совушка». |  | 09.11 | 1 |
|  | Акробатика. Игра «Совушка». |  | 10.11 | 1 |
|  | Акробатика. Игра «Западня». |  | 11.11 | 1 |
|  | Акробатика. Игра «Западня». |  | 16.11 | 1 |
|  | Висы и упоры.  Игра «Маскировка в колоннах». |  | 17.11 | 1 |
|  | Висы и упоры.  Игра «Маскировка в колоннах». |  | 18.11 | 1 |
|  | Висы и упоры.  Игра «Космонавты». |  | 23.11 | 1 |
|  | Висы и упоры.  Игра «Космонавты». |  | 24.11 | 1 |
|  | Висы и упоры.  Игра «Отгадай, чей голосок». |  | 25.11 | 1 |
|  | Висы и упоры.  Игра «Отгадай, чей голосок». |  | 30.11 | 1 |
|  | Упражнения в равновесии.  Игра «Посадка картофеля». |  | 01.12 | 1 |
|  | Упражнения в равновесии.  Игра «Не ошибись» |  | 02.12 | 1 |
|  | Упражнения в равновесии.  .Игра «Не ошибись» |  | 07.12 | 1 |
|  | Лазание и перелазание.  Игра «Резиночка». |  | 08.12 | 1 |
|  | Лазание и перелазание.  Игра «Резиночка». |  | 09.12 | 1 |
|  | Лазание и перелазание.  Игра «Аисты». |  | 14.12 | 1 |
| Раздел «Подвижные игры» | ПТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». |  | 15.12 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». |  | 16.12 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». |  | 21.12 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». |  | 22.12 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Наступление», «Метко в цель». |  | 23.12 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». |  | 28.12 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». |  | 11.01 | 1 |
|  | Подвижные игры.  «Вызов номеров», «Защита укреплений». |  | 12.01 | 1 |
|  | Подвижные игры.  «Вызов номеров», «Защита укреплений». |  | 13.01 | 1 |
|  | Подвижные игры.  «Вызов номеров», «Защита укреплений». |  | 18.01 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Волк во рву». |  | 19.01 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Волк во рву». |  | 20.01 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Пустое место»,  «К своим флажкам». |  | 25.01 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Пустое место»,  «К своим флажкам». |  | 26.01 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Кузнечики», «Попади в мяч». |  | 27.01 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Кузнечики», «Попади в мяч». |  | 01.02 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Паровозики», «Наступление». |  | 02.02 | 1 |
|  | Подвижные игры. «Паровозики», «Наступление». |  | 03.02 | 1 |
| Раздел «Подвижные игры на основе баскетбола» | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Передал - садись». |  | 08.02 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Передал - садись». |  | 09.02 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч – среднему». |  | 10.02 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч – среднему» |  | 15.02 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч». |  | 16.02 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Борьба за мяч». |  | 17.02 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча.  Игра «Гонка мячей по кругу». |  | 22.02 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | 24.02 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». |  | 01.03 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». |  | 02.03 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». |  | 03.03 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка». |  | 09.03 | 1 |
|  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка». |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Школа мяча». |  | 10.03 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Школа мяча». |  | 22.03 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч – ловцу». |  | 23.03 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч – ловцу». |  | 24.03 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч – ловцу». |  | 29.03 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Не дай мяч водящему». |  | 30.03 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Не дай мяч водящему». |  | 31.03 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч соседу». |  | 05.04 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Мяч соседу». |  | 06.04 | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра «Играй, играй, мяч не давай». |  | 07.04 | 1 |
| Раздел «Кроссовая подготовка» | Равномерный бег. Игра «Салки на марше». |  | 12.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Салки на марше». |  | 13.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Волк во рву». |  | 14.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Волк во рву». |  | 19.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Волк во рву». |  | 20.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Перебежка с выручкой». |  | 21.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «Перебежка с выручкой». |  | 26.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «На буксире». |  | 27.04 | 1 |
|  | Равномерный бег. Игра «На буксире». |  | 28.04 | 1 |
| Раздел «Легкая атлетика» | Бег на скорость. Игра «Белые медведи». |  | 03.05 | 1 |
|  | Бег на скорость. Игра «Эстафета зверей». |  | 04.05 | 1 |
|  | Бег на результат *(30, 60 м).* Игра «Смена сторон». |  | 05.05 | 1 |
|  | Прыжки в длину. Игра «Гуси-лебеди». |  | 10.05 | 1 |
|  | Прыжки в длину. Игра «Гуси-лебеди». |  | 11.05 | 1 |
|  | Прыжок в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». |  | 12.05 | 1 |
|  | Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Зайцы в огороде». |  | 17.05 | 1 |
|  | Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Зайцы в огороде». |  | 18.05 | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». |  | 19.05 | 1 |