Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Калиновская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО учителей_эстетического цикла Руководитель_____ Битюцкая С.А. Протокол № 1 от «28» августа 2023г.	Заместитель директора МБОУ «Калиновская СОШ» _____Федосова В.Н. от «01» сентября 2023г.	Директор МБОУ»Калиновская СОШ» _____Белоусова В.П. Приказ № 116 от «01» сентября 2023г.

Рабочая программа

начального общего образования

по физической культуре

для 1-4 классов

(базовый уровень)

срок реализации – 5 лет

Разработал: учитель физической культуры
Ковалев А.В.

2023 год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Калиновская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО учителей_эстетического цикла	Заместитель директора МБОУ «Калиновская СОШ»	Директор МБОУ»Калиновская СОШ»
Руководитель_____ Битюцкая С.А.	_____Федосова В.Н. от «01» сентября 2023г.	_____ Белоусова В.П.
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.	.	Приказ № 116 от «01» сентября 2023г.

Рабочая программа

начального общего образования

по физической культуре

для 1-4 классов

(базовый уровень)

срок реализации – 5 лет

Разработал: учитель физической культуры
Ковалев А.В.

2023 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
• формирование уважительного отношения к культуре других народов
• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающихся
• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),
показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

При отсутствии в учебном заведении бассейна, содержание раздела «Плавание» заменяется легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Тематическое планирование (всего 270 ч)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (12 ч) ***Физическая культура (4 ч)***		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Понятие о физической культуре	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Основные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Профилактика травматизма	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры (4 ч)		
История развития физической культуры. Первые соревнования.	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	Пересказывать тексты по истории физической культуры
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения (4 ч)		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств	Представление о физических упражнениях	Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Представление о физических качествах	Характеризовать показатели физического развития
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о	Характеризовать показатели физической подготовленности

	физической подготовленности	
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Способы физкультурной деятельности (12 ч) ***Самостоятельные занятия (4 ч)***		
Составление режима дня	Режим дня и его планирование	Составлять индивидуальный режим дня
Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности (4 ч)		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)		
Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (246 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Развитие физических качеств	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Профилактика утомления	Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (64 ч)		
Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Движения и передвижения строем	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!»
Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	Акробатика	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
Акробатические комбинации, например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на	Акробатика	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.

коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед		Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи **Гимнастическая комбинация**, например: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись. **Опорный прыжок** с разбега через гимнастического козла	Снарядная акробатика	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
Гимнастические упражнения прикладного характера: 1) передвижение по гимнастической стенке; 2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; 3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Прикладная гимнастика	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика (50 ч)		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся	Беговая подготовка	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых

направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением		упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой	Прыжковая подготовка	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
Броски большого мяча(весом 1 кг) на дальность разными способами	Броски большого мяча	Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча
Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании

		малого мяча
Лыжные гонки (48 ч)		
Передвижение на лыжах разными способами	Лыжная подготовка	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
Повороты, спуски, подъемы, торможения	Технические действия на лыжах	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Подвижные и спортивные игры76 ч (54 ч+ 22 ч)		
На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений **На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты **На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений	Подвижные игры	Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
На материале спортивных игр: 1) *футбол*: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;	Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

подвижные игры на материале футбола; 2) *баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; 3) *волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	Общефизическая подготовка	Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества