

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 133 ГОРОДА ДОНЕЦКА"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных
классов

Руководитель ШМО
Булахова М.И.
Булахова М.И.

Протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Кордюкова Т. М.
Кордюкова Т. М.

Приказ № 196
от «24» августа 2023 г.



Директор
Иванович И. Н.
Иванович И. Н.

Приказ № 196
от «24» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 947496)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

учитель: Булахова Мария Ивановна

г. Донецк, Донецкая Народная Республика 2023

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры в 1 классе – 66 часов.

**К З П ДЛ ДЦД КБВ В ОБ Д З П АП ЛЛ УЗ ЗЦДОЙ И
Й КБВ ЦД П Б Д Ц КЫ А ШДА П Б З**

КЗЦ ОВ ДЦД КБВ В

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

ЛДВ ЦД ЛДВ ДЦД КБВ В

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 0 д у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

ж б д д збд д д дгд оз :

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Й з зб д збд д д дгдг оз :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Йдв зб д збд д д дгдг оз :

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ж б д д збд д д дгдг оз :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Йд ЛДВ ДЙД КБВ В

0 ЙК ОО

К концу обучения в 0 д обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ВДЛ ВЗ ЦДОЙ Д К З П Б З Д
0 ЙК ОО**

	з д б з д ж д б з д в	Й з д б б			Б д д з б д ж б д д д
		Б дв	Й д	з д з д	
П ж д 0- з з ж д					
1.1	Знания о физической культуре	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
П ж д 1-0 д					
2.1	Режим дня школьника	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
УЗ З ЦДОЙ ДО БДПЧ Д ОВБ Б З Д					
П ж д 0- ж б з д з ж д					
1.1	Гигиена человека	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		3			
П ж д 1-О з б - ж б з д з ж д					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	8			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	10			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		42			
П ж д 2- з г - з д з б з ж д					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

П Ц Д К З П Б З Д
УЗ ЗЦДОЙ Й КВВ П
0 ЙК ОО

.	Вд	Й -б б			з ж д з	Б д д з б д ж б д д д
		Б дв	Й	-		
Вд 0 0 - (з з ж д  д)						
1	Что такое физическая культура.	1			04.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Вд 1 0 - (П д з г з -)						
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			07.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Вд 2 2 - (ж б з д з ж д -)						
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1			11.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1			14.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1			18.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Вд 3 0/ - (А з з б з з з -)						
6	Исходные положения в физических упражнениях.				21.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Учимся гимнастическим упражнениям.				25.09	
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.				28.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

9	Акробатические упражнения, основные техники.				05.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Гимнастические упражнения со скакалкой.				09.10	
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.				12.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Способы построения и повороты стоя на месте.				16.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).				19.10	
14	Гимнастические упражнения с мячом.				23.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Строевые упражнения с лыжами в руках.				26.10	
Вд	4 7 - (К д г в б -					
16	Строевые упражнения с лыжами в руках.				09.11	
17	Упражнения в передвижении на лыжах.				13.11	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Упражнения в передвижении на лыжах.				16.11	
19	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.				20.11	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.				23.11	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Техника ступающего шага во время передвижения.				27.11	
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.				30.11	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Чем отличается ходьба от бега.				04.12	

Вд 5 0/ - (Кдв дз -						
24	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.				07.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.				11.12	
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости.				14.12	
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.				18.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.				21.12	
29	Правила выполнения прыжка в длину с места.				25.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.				28.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Приземление после спрыгивания с горки матов.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.					
33	Считалки для подвижных игр.					
Вд 6 03 - (гбзд дз зб дзв -						
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.					
35	Обучение способам организации игровых площадок.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.					

37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».					
39	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Разучивание подвижной игры «Не оступись».					
41	Разучивание подвижной игры «Не оступись».					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».					
44	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».					
45	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».					
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

48	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.					
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.					РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.					

**ЦД -Л ДВ З ЦДОЙ Д ДО ДЦД З Д П Б ВДЖЫ А
П ДОО
ВДЖЫ Д ЦД ДЛ ВДВ К К ЦД З Й**

Физическая культура, 1 класс/ А.П. Матвеев., Москва «Просвещение» 2023;

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru);

<https://www.gto.ru>

Л ДВ З ЦДОЙЗ ДЛ ВДВ К К ЦЗ ВДЖ

Физическая культура, 1-4 класс/ В.И.Лях., М: «Издательство Просвещение

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

З УП Б Д П Б ВДЖЫ Д ЦДО ПЮ З ЦДО ПЮ ОДВЗ

З ВДП ДВ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

<https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html>

www.gto.ru (сайт ГТО)

В данном документе пропущено и пропущено
15
Директор
И.И.И.



