

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Администрация Центрального района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ СОШ №636 Центрального района Санкт-Петербурга**

<p><b>СОГЛАСОВАНА</b> на заседании методического объединения учителей <u>физической культуры</u></p> <p>ГБОУ СОШ № 636 Центрального района Санкт-Петербурга протокол № 1 от 26.08.2024</p>	<p><b>ПРИНЯТА</b> педагогическим советом ГБОУ СОШ № 636 Центрального района Санкт-Петербурга протокол № 1 от 29.08.2024</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНА</b></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 80px; margin: 10px 0;"></div> <p>приказ № 143 от 29.08.2024</p>
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**( ID 4632694)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 классов

на 2024-2025 учебный год

Составители: Бирюкова Н. В.  
учитель физкультуры

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками 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. Разработано своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная

физическая культура», в который включено популярный национальный вид – лапта, скиппинг, 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 на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и

две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Режим дня школьника	1
Итого по разделу		1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Гигиена человека	1
1.2	Осанка человека	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу		3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18
2.2	Легкая атлетика	18
2.3	Подвижные и спортивные игры	32
Итого по разделу		68
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25
Итого по разделу		25
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Понятие «физическая культура». Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
2	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Физическая культура - занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья. Современные физические упражнения	1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Перестроение по звеньям. Физическая культура способствует физическому развитию.	1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Повороты направо, налево. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Повороты направо, налево. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стилизованные способы передвижения ходьбой.	1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Стилизованные способы передвижения бегом. Бег с ускорением.	1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1
10	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале. Бег с ускорением. Гимнастические упражнения.	1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Бег 30 м П. И. «День и ночь». Оздоровительная физическая культура.	1
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
13	Способы построения и повороты стоя на месте. Бег из различных и. п. Смешанное передвижение до 300 м. П. И. «Море волнуется...»	1

14	Акробатические упражнения, основные техники. Бег 60 м. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1
15	Акробатические упражнения, основные техники. Бег 60 м. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.	1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
17	Высокий старт. Смешанное передвижение до 400 м. П. И. «Море волнуется...»	1
18	Высокий старт. Смешанное передвижение до 500 м. П. И. «Море волнуется...»	1
19	Смешанное передвижение до 500 м. П. И. «Море волнуется...». Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1
20	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1
21	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров	1
22	Прыжки с места. Расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата.	1
23	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1
24	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1
25	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами. Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1
26	Прыжок в длину с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Исходные положения в физических упражнениях: положения лёжа.	1
27	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1
28	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1
29	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1

30	Группировка. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1
31	Перекаты в группировке, лежа на животе. Передвижение ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	1
32	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
33	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
34	Группировка, прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1
35	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1
36	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
37	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
38	Упоры, седы, упражнения в группировке	1
39	Стойка на лопатках. Танцевальный хороводный шаг.	1
40	Ходьба по гимнастической скамейке. Шаг галоп.	1
41	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики, лежащие на скамейке.	1
42	Перешагивание через мячи.	1
43	Лазание по гимнастической стенке.	1
44	Лазание по гимнастической стенке.	1
45	Перелезание через горку матов.	1
46	Лазание по наклонной скамейке на коленях	1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
48	Лазание по наклонной скамейке на коленях	1
49	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
51	Гимнастические упражнения с мячом	1

52	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
53	Гимнастические упражнения в прыжках	1
54	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места	1
55	Бросок мяча снизу на месте одной рукой.	1
56	Бросок мяча снизу на месте и двумя рукам.	1
57	Ловля мяча на месте. Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине.	1
58	Ловля и броски мяча на месте. Чем отличается ходьба от бега	1
59	Ловля и броски мяча на месте. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1
60	Игра «Передача мячей в колоннах». Разучивание прыжков в группировке	1
61	Передача мяча снизу на месте. Сгибание рук в положении упор лежа	1
62	Приседание с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления. Подъем ног из положения лежа на животе	1
63	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1
64	Эстафеты с мячами. П.И. «Не давай мяча водящему».	1
65	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Прыжок толчком двумя ногам по разметке	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
68	Бросок мяча снизу на месте в цель.	1
69	Подвижная игра «Передал - садись». Ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук.	1
70	Игра «Выстрел в небо». Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.	1

71	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
74	Ведение мяча на месте. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
75	Игра «Круговая лапта». Шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации). Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
76	Игра «Мяч в обруч». Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя рука. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
77	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
78	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
79	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
82	Игра «Перестрелка». Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1
83	Футбол. Передача мяча. Прыжок, толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях.	1
84	Футбол. Обводка. Прыжок, толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов.	1
85	Футбол. Удар по воротам. Прыжок, толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлени	1

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. «Попрыгунчики-воробушки». Прыжок, толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
88	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Считалки для подвижных игр	1
89	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1
92	Игры «Метко в цель». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. П. И. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
95	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
96	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
97	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Упражнения гимнастической скакалкой.	1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99