



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Гимназия № 77»

445044, Россия, Самарская обл., г.о. Тольятти, ул. Ворошилова, 3.

Телефон: 36-23-52

Согласовано на кафедре  
начальных классов  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_/В.М.Галкина/

**ПРИНЯТО**  
Решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ «Гимназия №77»  
\_\_\_\_\_/ Т.А.Усиевич/  
Приказ № 88 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1 классов начального общего образования**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного образования.
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования» (составитель Е. С. Савинова, 2-изд. переработанное) и соответствует федеральному образовательному стандарту начального общего образования
- Рабочие программы. Физическая культура. А.П.Матвеев Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классы. М, «Просвещение» 2013

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметными понятиями и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** *Физическая культура, как система разнообразных занятий форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.*

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные игры и развлечения.** *Организация и проведение подвижных игр.*

**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.*

**Организующие команды и приемы.** *Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.*

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки*

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; упражнения в группировке ; перекаты ; Акробатические комбинации.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения

*Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед

## **Лыжные гонки**

*Передвижение на лыжах*

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. «Становись- разойдись», « Смена-мест», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно» и др.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. « Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», « К своим флажкам», « Точно в мишень», «Третий лишний»

На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты ,в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений. « Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», « Кто дольше прокатится», « На буксире»

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: передачи и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

*Общеразвивающие физические упражнения.* На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости.

## **Тесты по двигательной подготовленности**

Тест (Т)	Уровень					
	мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
Бег 30 м.	7.5- и выше	7.3-6.2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7.5-6.4	5,8 и ниже
Подтягивание. а) для юношей - на высокой перекладине из виса б) для девушек - на низкой перекладине из положения вис лежа	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
6-минутный бег.	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше

Наклон вперёд из положения сидя	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
Челночный бег 3x10 м	11.2 и выше	10.8-10.3	9.9 и ниже	11.7 и выше	11,3-10,6	10.2 и ниже

### Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	<b>Знания о физической культуре</b>	3
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	4
2	Физическое совершенствование: - легкая атлетика - гимнастика с основами акробатики - лыжные гонки - подвижные игры	21 16 20 35
<b>Всего часов</b>		<b>99</b>