

Санкт – Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Детский санаторий «Звездочка»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №4

от «22» августа

Приказ № 25-ш

от «21» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая

педагогической частью



Н.В. Пицик

Приказ № 25-ш

от «21» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Врио главного врача



А.Б. Маташкин

Приказ № 25-ш

от «21» августа 2025 г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся**  
**1 класса**  
**(на 2025/26 учебный год)**

Санкт – Петербург  
2025

## **1. Пояснительная записка.**

**1.1.** 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.

**1.2.** 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.

**1.3.** 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.

**1.4.** 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.

**1.5.** 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.

**1.6.** 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.

**1.7.** 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.

**1.8.** 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.

**1.9.** 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.

**1.11.** При планировании учебного материала по программе по физической культуре для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Согласно учебному плану СПб ГБУЗ «Детский санаторий «Звездочка» на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе выделяется **72 ч (октябрь 2 ч в неделю, ноябрь-май 3 ч в неделю) 26 учебных недель.**

## **2. Содержание обучения в 1 классе**

### ***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, в высоту с прямого разбега.

### ***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.

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **3.1. 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.

#### **3.2. 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.

### **3.3.Предметные результаты**

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

##### **«Физическая культура»**

Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г.

Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023г. №372,

Приказ Министерства просвещения РФ №704 от 09.10.2024г.» О внесении в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФОП НОО...»

Основная образовательная программа СПб ГБУЗ «Детский санаторий «Звездочка», утвержденная приказом главного врача от 21.08.2025г. № 25-ш

Учебный план

Учебный график

**Учебник** Физическая культура: 1-й класс: учебник Матвеев А.П., 14-е издание, Акционерное Общество Издательство "Просвещение» переработанное.

№ п/п	Наименование инвентаря	Количество
	<b>Легкая атлетика</b>	
	Набивные мяч	
	1кг	2
	Секундомер	1
	Цель для метания	1
	Силовые тренажеры	4
	Стартовые колодки	
	<b>Гимнастика</b>	
	Гимнастический мостик	1
	Перекладина	1
	Шведская стенка	8
	Скалки	10
	Обручи	10
	Гимнастический коврик	10
	Канат для перетягивания	1
	Скамейки гимнастические	3
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
	Мячи волейбольные	8
	Мячи футбольные	4
	Мячи для мини-футбола (футзал)	4
	Сетка волейбольная	2
	Стол для н/т	1
	Шашки	5
	Шахматы	5

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

Гимнастические палки, скамейки, стенка гимнастическая, обручи, скалки;

Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;

Мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, гантели, кегли, секундомер, рулетка, свисток;

Тренажеры

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по предмету физическая культура**  
**1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего		
I четверть (01.10-24.10)				
1	Исходные положения в физических упражнениях	1		03.10
2	Учимся гимнастическим упражнениям	1		06.10
3	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		10.10
4	Акробатические упражнения, основные техники	1		13.10
5	Акробатические упражнения, основные техники	1		17.10
6	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		20.10
7	Способы построения и повороты стоя на месте	1		24.10
Каникулы 27.10- 04.11II четверть (05.11-26.12)				
8	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		05.11
9	Гимнастические упражнения с мячом	1		07.11
10	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		10.11
11	Гимнастические упражнения в прыжках	1	отъезд	12.11



12	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	<b>1</b>	<b>заезд</b>	<b>14.11</b>
13	Подъем ног из положения лежа на животе	<b>1</b>		<b>17.11</b>
14	Сгибание рук в положении упор лежа	<b>1</b>		<b>19.11</b>
15	Разучивание прыжков в группировке	<b>1</b>		<b>21.11</b>
16	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	<b>1</b>		<b>24.11</b>
17	Строевые упражнения с лыжами в руках	<b>1</b>		<b>26.11</b>
18	Строевые упражнения с лыжами в руках	<b>1</b>		<b>28.11</b>
19	Перетягивание каната. Знание о перетягивании каната. Безопасное поведение во время занятий перетягиванием каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната	<b>1</b>		<b>01.12</b>
20	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.	<b>1</b>		<b>03.12</b>
21	Спортивный Туризм. Знание о спортивном туризме. Правила безопасности в спортивном туризме	<b>0</b>	<b>д/нет</b>	<b>05.12</b>
22	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости)	<b>1</b>		<b>08.12</b>
23	Техника ступающего шага во время передвижения	<b>1</b>		<b>10.12</b>
24	Техника ступающего шага во время передвижения	<b>1</b>		<b>12.12</b>
25	Подвижные игры с элементами <b>спортивного туризма</b> : «Поймай лису», «Собери рюкзак»	<b>1</b>		<b>15.12</b>
26	Подвижные игры с элементами <b>спортивного туризма</b> : Эстафеты	<b>1</b>		<b>17.12</b>

27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		19.12
28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		22.12
29	Чем отличается ходьба от бега	1		24.12
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	отъезд	26.12
31	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	0	д/нет	29.12
<b>Каникулы 01.01 - 09.01      III четверть (12.01-20.03)</b>				
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		12.01
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		14.01
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		16.01
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		19.01
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		21.01
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		23.01
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		26.01
39	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	отъезд	28.01
40	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	заезд	30.01
41	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		02.02

42	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		04.02
43	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		06.02
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		09.02
45	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		11.02
46	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		13.02
<b>Дополнительные каникулы 1 класс 14.02.-22.02</b>				
47	Считалки для подвижных игр	1		25.02
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		27.02
49	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		02.03
50	Обучение способам организации игровых площадок	1		04.03
51	Обучение способам организации игровых площадок	1		06.03
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		11.03
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	отъезд	13.03
54	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	заезд	16.03
55	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		18.03
56	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		20.03

57	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		23.03
58	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		25.03
59	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		27.03
<b>Каникулы 28.03 - 05.04 IV четверть (06.04-19.05)</b>				
60	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		08.04
61	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		10.04
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		13.04
63	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		15.04
64	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		17.04
65	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		20.04
66	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		22.04
67	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		24.04
68	<b>Футбольная подготовка</b> Знание о футболе. Правила безопасности и культура поведения во время посещений соревнований по футболу	1	отъезд	27.04
69	Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола	1	заезд	29.04
70	<b>Городишный спорт.</b> Знание о городошном спорте. Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом.	1		04.05

71	Комплексы специальных упражнений для формирования техники броска. Подвижные игры специальной направленности: «Техника броска, разгон биты за счет работы ног, туловища и плечевого пояса», «Метание снарядов на дальность с сохранением техники броска», «Метание снарядов на точность»	<b>1</b>		<b>06.05</b>
72	<b>Теннисная подготовка.</b> Знание о теннисе. Правила безопасного поведения во время занятий теннисом Упрощенные правила проведения соревнований по теннису. Способ начисления очков	<b>1</b>		<b>08.05</b>
73	Правила подвижных игр, развивающих и формирующих двигательные способности для игр в теннис.	<b>1</b>		<b>13.05</b>
74	Подвижные игры для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей: «Невод», «Хитрая лиса», Хвост догоняет голову»	<b>1</b>		<b>15.05</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>72</b>		