

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

ГБОУ СОШ №2

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ СОШ № 2

Протокол № 12

От 15.05.2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2

Поздняков Е.В.

Приказ № 84

От 15.05.2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 12395001)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 классов

Санкт-Петербург

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС НОО, утверждённым приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (с изменениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 18.06.2025 № 467 и др.);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 (с учётом изменений, внесённых приказами Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 и от 10.11.2025 № 808);
- Федеральной рабочей программой начального общего образования по предмету «Физическая культура»;
- Концепцией преподавания физической культуры в Российской Федерации.

Общая характеристика. Программа ориентирована на формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, освоение жизненно важных двигательных навыков, включая плавание как прикладной и оздоровительный модуль. Каждый третий урок в неделю отводится на модуль «Плавание», что обеспечивает системность в освоении навыков поведения в водной среде.

Цель программы — формирование разносторонне физически развитой личности младшего школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, овладение жизненно важным навыком плавания.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование первоначальных знаний о личной гигиене, безопасности на воде;
- освоение базовых упражнений основной гимнастики, подвижных игр;
- формирование навыков поведения в водной среде, освоение с водой, базовые плавательные умения.

2. Место учебного предмета в учебном плане

- 1 класс: 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).
- Модуль «Плавание»: 33 часа (1 час в неделю, каждый третий урок).
- Базовый компонент (гимнастика, подвижные игры, лёгкая атлетика и др.): 66 часов.

3. Содержание программы

3.1. Базовый компонент (66 часов)

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура», «режим дня», «утренняя зарядка». Правила личной гигиены. Физические упражнения и их влияние на здоровье.

Способы самостоятельной деятельности. Составление режима дня. Комплексы утренней гимнастики. Подвижные игры.

Физическое совершенствование:

- Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесие, лазание, общеразвивающие упражнения.
- Лёгкая атлетика: ходьба и бег, прыжки, метание малого мяча.
- Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков, метания; игры на внимание и координацию.
- Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития гибкости, координации, силы.

3.2. Модуль «Плавание» (33 часа)

Теоретические знания (в рамках уроков):

- Понятие «плавание» как способ передвижения в воде.
- Правила техники безопасности на занятиях плаванием, в бассейне и у открытых водоёмов.
- Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
- Свойства воды.

Способы самостоятельной деятельности:

- Режим дня, включающий закаливающие процедуры.
- Правила гигиены до и после занятий плаванием.

Физическое совершенствование (практические умения):

- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «звездочка», выполнение пузырей в воду, «моторчик» ногами, скольжение в «стрелочке».
- Подводящие упражнения: упражнения для освоения техники работы ног и рук (кроль на груди, кроль на спине — начальные элементы).
- Игры на воде: простейшие игры и эстафеты в воде.
- Безопасное поведение: правила входа и выхода из воды, поведение у бортика.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- укрепление самоуверенности, развитие терпения и настойчивости;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни;
- развитие организованности и дисциплинированности.

Метапредметные результаты:

- умение понимать и принимать учебную задачу;
- умение работать в группе, взаимодействовать со сверстниками;
- умение соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений, в том числе на воде.

Предметные результаты:

- освоение базовых упражнений основной гимнастики;
- умение выполнять упражнения на освоение с водой («поплавок», «звездочка», скольжение);
- знание правил безопасного поведения в бассейне и у воды;
- умение играть в подвижные игры, включая игры на воде.

5. Тематическое планирование

№	Раздел / тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре и способы самостоятельной деятельности	2
2	Гимнастика с основами акробатики	18
3	Лёгкая атлетика	20
4	Подвижные игры	18
5	Общеразвивающие упражнения (развитие физических качеств)	8
6	Модуль «Плавание»	33
Итого		99

6. Учебно-методическое обеспечение

- Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1 класс. — М.: Просвещение.
- Дополнительно: методические материалы по модулю «Плавание» для начальной школы.
- Материально-техническая база: спортивный зал, бассейн (или договор о сетевом взаимодействии), гимнастическое оборудование, мячи, обручи, плавательные доски, поддерживающие средства.

7. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводный урок. Что такое физическая культура. Режим дня первоклассника	1	
2	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу	1	

3	Плавание. Правила безопасности на воде. Свойства воды	1	
4	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы	1	
5	Бег с изменением направления. Подвижная игра «Совушка»	1	
6	Плавание. Гигиена до и после занятий. Вход в воду, знакомство с водой	1	
7	Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Зайцы и волк»	1	
8	Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки через линии	1	
9	Плавание. Упражнения на освоение с водой: «поплавок», пузыри	1	
10	Метание малого мяча. Броски и ловля	1	
11	Метание в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	1	
12	Плавание. «Звездочка» на груди. «Моторчик» ногами	1	
13	Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, обручи)	1	
14	Развитие координации. Игры «К своим флажкам», «Пустое место»	1	
15	Плавание. «Звездочка» на спине. Скольжение в «стрелочке» на груди	1	
16	Гимнастика. Строевые упражнения, повороты на месте	1	
17	Акробатика. Группировка, перекуты	1	
18	Плавание. Скольжение в «стрелочке» на спине. Дыхание в воду	1	
19	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
20	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Пожарные»	1	
21	Плавание. Подводящие упражнения для работы ног (кроль на груди)	1	
22	Висы и упоры. Простые висы на перекладине	1	
23	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	
24	Плавание. Работа ног кроль на груди с доской. Игры на воде	1	
25	Гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки	1	
26	Гимнастика. Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
27	Плавание. Работа рук кроль на груди (подводящие упражнения)	1	

28	Гимнастика. Ползание и лазание	1	
29	Гимнастика. Комбинация из освоенных элементов	1	
30	Плавание. Согласование работы рук и ног. Дыхание в воду	1	
31	Подвижные игры с мячом. «Передал — садись»	1	
32	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
33	Плавание. Кроль на груди с доской. Игры на воде	1	
34	Подвижные игры с элементами волейбола	1	
35	Подвижные игры народов России	1	
36	Плавание. Кроль на спине (подводящие упражнения)	1	
37	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами	1	
38	Развитие гибкости. Наклоны, шпагаты (облегчённые)	1	
39	Плавание. Кроль на спине с доской. Игры на воде	1	
40	Развитие выносливости. Медленный бег до 2 минут	1	
41	Круговая тренировка. Станции с ОРУ	1	
42	Плавание. Закрепление: скольжение, работа ног и рук	1	
43	Подвижные игры на внимание и координацию	1	
44	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием	1	
45	Плавание. Итоговое занятие: демонстрация освоенных упражнений	1	
46	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики (в зале)	1	
47	Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра	1	
48	Плавание. Повторение правил безопасности. Освоение с водой	1	
49	Бег с ускорением. Челночный бег 3×10 м	1	
50	Прыжки в длину с места	1	
51	Плавание. «Поплавок», «звездочка», скольжение	1	
52	Прыжки в длину с места (закрепление)	1	
53	Метание мяча в цель и на дальность	1	
54	Плавание. Работа ног кроль на груди и спине с доской	1	
55	Метание на дальность (закрепление)	1	
56	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	
57	Плавание. Согласование работы рук и ног кроль на груди	1	
58	Гимнастика. Строевые упражнения, перестроения	1	
59	Акробатика. Кувырок вперёд (облегчённый)	1	
60	Плавание. Дыхание в воду при плавании кролем	1	

61	Акробатика. Стойка на лопатках	1	
62	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке)	1	
63	Плавание. Кроль на груди в полной координации (с доской)	1	
64	Висы и упоры. Подтягивание (облегчённое)	1	
65	Лазание по канату (облегчённое). Игра «Альпинисты»	1	
66	Плавание. Кроль на спине в полной координации (с доской)	1	
67	Гимнастическая полоса препятствий	1	
68	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	
69	Плавание. Игры на воде: «Водолазы», «Морской бой»	1	
70	Развитие координации. Упражнения с мячами	1	
71	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку	1	
72	Плавание. Эстафеты на воде	1	
73	Подвижные игры «Караси и щука», «Удочка»	1	
74	Эстафеты с предметами	1	
75	Плавание. Закрепление: плавание с доской на груди и спине	1	
76	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики (на улице)	1	
77	Ходьба и бег. Бег в медленном темпе до 2 минут	1	
78	Плавание. Повторение техники безопасности. Скольжение	1	
79	Бег с ускорением 30 м	1	
80	Бег 30 м (контроль)	1	
81	Плавание. Кроль на груди с доской (закрепление)	1	
82	Прыжки в длину с разбега (облегчённые)	1	
83	Прыжки в высоту (облегчённые)	1	
84	Плавание. Кроль на спине с доской (закрепление)	1	
85	Метание малого мяча на дальность (контроль)	1	
86	Подвижные игры с бегом и метанием	1	
87	Плавание в полной координации (с поддержкой)	1	
88	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием	1	
89	Подвижные игры народов России	1	
90	Плавание. Игры на воде, эстафеты	1	
91	Круговая тренировка. Развитие выносливости	1	
92	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
93	Плавание. Итоговое занятие: демонстрация плавательных умений	1	
94	Подвижные игры на свежем воздухе	1	

95	Эстафеты и игры с мячом	1	
96	Плавание. Резервный урок: закрепление и повторение	1	
97	Физкультурный праздник «Весёлые старты»	1	
98	Итоговый урок. Подведение итогов года	1	
99	Плавание. Итоговое тестирование освоенных умений	1	
Итого		99	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Идентификатор: a87bb12f-8009-435d-82eb-a9770795b93c

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ 29.09.26 14:02 Сертификат 0080627F3BBC077BB076F226F9F1F67585
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 (MSK)
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Поздняков Егор Владимирович, Директор