

## СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УВР филиала МБОУ «СОШ  
с.Анастасьино Калининского района  
Саратовской области» - школа в с.Широкий  
Уступ  
AKL/Кривошеева А.И./  
«29» августа 2023г.

## УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора МБОУ  
«СОШ с.Анастасьино  
Калининского района Саратовской области»:  
\_\_\_\_\_  
А.А.Погорелова  
Приказ № 121-ос от 19.09 .2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Прикладно-ориентированная физическая культура»

для обучающихся 1 и 3 классов

с.Широкий Уступ  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания.

Основой программы стала федеральная рабочая программа по Физической культуре на уровне начального общего образования

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО.

# 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс – 1 час в неделю, 34 часа за год

Темы, раскрывающие данный раздел программы, количество часов	Предметное содержание	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 5 «Прикладно-ориентированная физическая культура» (34 ч)</b>		
Общая физическая подготовка - 34ч	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела (количество часов), уроков	Планируемая дата	Фактическая дата	Примечание
1	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств - скорость- бег 30 м. Эстафеты			
2	Челночный бег, прыжки в длину с места. Разучивание игры «Класс, смирно!»			
3	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.			
4	Наклоны вперед из положения сидя. Мини - игры			
5	Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища.			
6	Контроль двигательных качеств-бег-6 мин. Игры с бегом			
7	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.			
8	Игры с мячом			
9	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя)			
10	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости.			
11	Спортивные игры			
12	Прыжки через скакалку. Обучение элементам ведения баскетбольного мяча.			
13	Обучение прыжкам через скакалку и ведению			

	баскетбольного мяча.			
14	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку.			
15	Разучивание игры «Удочка». Обучение перекатам назад, на бок.			
16	Обучение перекатам назад, на бок.			
17	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».			
18	Обучение кувырку вперед.			
19	Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест»			
20	Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию.			
21	Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.			
22	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге			
23	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге			
24	Разучивание игры «День и ночь».			
25	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.			
26	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в			

	длину с места. Прыжок в длину с разбега.			
27	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание			
28	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.			
29	Игры с большим мячом			
30	Игры с большим мячом			
31	Игры с большим мячом			
32	Подвижные игры. «Пожалуйста»			
33	Подвижные игры. «Совы и воробьи»			
34	Подвижные игры. «Иголлка и нитка»			