

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования Администрации г. Новошахтинска

МБОУ СОШ №16

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол № 1 от «28»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Омельяненко Л.А.
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

МБОУ СОШ №16

Кузьмина Н.А.
Приказ № 171 от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8804304)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 класса

Новошахтинск 2025

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.

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 99 часов: 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, 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.

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			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
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			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Легкая атлетика	30			
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2025	
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2025	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.09.2025	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09.09.2025	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09.2025	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			12.09.2025	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			16.09.2025	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			18.09.2025	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			19.09.2025	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			23.09.2025	

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			25.09.2025	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09.2025	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			30.09.2025	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			02.10.2025	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			03.10.2025	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			07.10.2025	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.10.2025	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			10.10.2025	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			14.10.2025	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			16.10.2025	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			17.10.2025	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			21.10.2025	
23	Разучивание прыжков в группировке	1			23.10.2025	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком	1				

	двумя ногами				24.10.2025	
25	Чем отличается ходьба от бега	1			06.11.2025	
26	Чем отличается ходьба от бега	1			07.11.2025	
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			11.11.2025	
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			13.11.2025	
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			14.11.2025	
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			18.11.2025	
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			20.11.2025	
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			21.11.2025	
33	Обучение равномерному бегу	1			25.11.2025	
34	Обучение равномерному бегу	1			27.11.2025	
35	Обучение равномерному бегу	1			28.11.2025	
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			02.12.2025	
37	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			04.12.2025	
38	Правила выполнения прыжка в длину	1				

	с места				05.12.2025	
39	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			09.12.2025	
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			11.12.2025	
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			12.12.2025	
42	Разучивание техники выполнения прыжка в длину	1			16.12.2025	
43	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			18.12.2025	
44	Обучение равномерному бегу	1			19.12.2025	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			23.12.2025	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			25.12.2025	
47	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			26.12.2025	
48	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			30.12.2025	
49	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1			13.01.2026	

	равномерной ходьбой					
50	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			15.01.2026	
51	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			16.01.2026	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			20.01.2026	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			22.01.2026	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			23.01.2026	
55	Считалки для подвижных игр	1			27.01.2026	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			29.01.2026	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			30.01.2026	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			03.02.2026	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.02.2026	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			06.02.2026	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			10.02.2026	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.02.2026	
63	Разучивание подвижной игры	1				

	«Охотники и утки»				13.02.2026	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			24.02.2026	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			26.02.2026	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			27.02.2026	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			03.03.2026	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.03.2026	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			06.03.2026	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			10.03.2026	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			12.03.2026	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			13.03.2026	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			17.03.2026	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			19.03.2026	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			20.03.2026	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			24.03.2026	

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			26.03.2026	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			27.03.2026	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			07.04.2026	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			09.04.2026	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			10.04.2026	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			14.04.2026	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			16.04.2026	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1			17.04.2026	

	игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			21.04.2026	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			23.04.2026	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			24.04.2026	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			30.04.2026	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			05.05.2026	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			07.05.2026	

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.05.2026	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			12.05.2026	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			14.05.2026	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2026	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			19.05.2026	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1			21.05.2026	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			22.05.2026	

	ГТО. Бег на 10м и 30м.					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Матвеев А.П., Физическая культура, 1 – й класс, учебник, Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А.П., Физическая культура, 1 – й класс, учебник, Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992891

Владелец Кузьмина Наталья Александровна

Действителен с 14.09.2025 по 14.09.2026