

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Управление образования администрации

Тюменский муниципальный район

МАОУ Ембаевская СОШ им. Аширбекова

РАССМОТРЕНО
на заседании

методического совета

Протокол №1
от «__» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора

Божко М.В.
от «__» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директор МАОУ

Ембаевской СОШ
им.Аширбекова

Божко М.В.
от «__» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Разработчик программы:

Хабарова Азалия Маратовна, учитель физической культуры

Ембаево, 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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры 3 – 5 федерального учебного плана в 1 классе – 66 часов (2 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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая 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

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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 ее 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.

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		2	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
2.3	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://resh.edu.ru

					https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
2	Современные физические упражнения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
10	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

12	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
19	Переноска лыж к месту занятия	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
31	Чем отличается ходьба от бега	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
47	Считалки для подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
49	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

	испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев

А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru>

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://myschool.edu.ru/faq/656>

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