

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 256 ГО ЗАТО Фокино Приморский край

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

Протокол №1 от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №256

Н. В. Маркова

Приказ № 86 от «28» августа 2026 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 67D3DF49D1AE418DB7341CB736087548

Владелец: Маркова Наталья Вадимовна

Действителен с 17.01.2026г. до 03.09.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9907546)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

Составлена учителем физической культуры

Мезенцевой И.Р.

ГО ЗАТО Фокино, 2026 – 2027 год

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.

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: 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.

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.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Бег по пересечённой местности. Бег по полосе препятствий с её преодолением.

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.

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			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Учебник Эл журнал. интернет
1.2	Осанка человека	1			Учебник Эл журнал. интернет
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Учебник Эл журнал. интернет
2.2	Кроссовая подготовка	8			Учебник Эл журнал. интернет
2.3	Легкая атлетика	16			Учебник Эл журнал. интернет
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		6			
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				
2	Современные физические упражнения	1				
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения (КМ)	1				
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
7	Правила поведения на уроках физической культуры Читательская грамотность (инструктаж по технике безопасности)	1				
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Всемирный день гимнастики.	1				
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				
10	Разучивание гимнастических	1				

	упражнений					
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
16	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				
	Гимнастические упражнения с мячом	1				
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				

23	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
24	Разучивание прыжков в группировке	1				
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя руками	1				
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Всемирный день бега	1				
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Всемирный день бега.	1				
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1				
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
34	Специальные беговые упражнения. Математическая грамотность .	1				
35	Специальные беговые упражнения	1				

36	Бег на короткие дистанции 30 м. Мат. Грамотность.	1				
37	Бег на короткие дистанции 30 и. Эстафета «Вызов номеров». Математическая грамотность (Знакомство с применением чисел и примеров)	1				
38	Челночный бег 3* 10 метров	1				
39	Челночный бег 3* 10 метров	1				
40	Упражнения на развитие координации	1				
41	Упражнения на развитие координации	1				
42	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
45	Упражнения на гимнастической скамейке.	1				
46	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
47	Упражнения на гимнастической стенке	1				
48	Упражнения на гимнастической стенке	1				
49	Упражнения на равновесие	1				
50	Упражнения на равновесие	1				
51	Приземление после спрыгивания с	1				

	горки матов					
52	Упражнения полосы препятствий	1				
53	Упражнения полосы препятствий	1				
54	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
55	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
56	Считалки для подвижных игр	1				
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «К своим флажкам». Креативное мышление (Подвижные задания на уроке)	1				
58	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «К своим флажкам»	1				
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «прыгающие воробышки»	1				
60	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «прыгающие воробышки»	1				
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
64	Разучивание подвижной игры «Гуси –	1				

	лебеди»					
65	Разучивание подвижной игры «Гуси – лебеди»	1				
66	Разучивание подвижной игры «Мышеловка».	1				
67	Разучивание подвижной игры «Мышеловка»	1				
68	Разучивание подвижной игры «День и ночь»	1				
69	Разучивание подвижной игры «День и ночь»	1				
70	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1				
71	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1				
72	Разучивание подвижной игры «Брось – поймай»					
73	Освоение упражнений на осанку	1				
74	Освоение упражнений на осанку. Математическая грамотность.	1				
75	Освоение упражнений на осанку и равновесие	1				
76	Эстафеты с бегом и прыжками. День Победы.	1				
77	Эстафеты с бегом и прыжками	1				
78	Эстафеты с обручем.	1				
79	Эстафеты с обручем	1				

80	Основные правила. ТБ на уроках. Особенности проведения испытаний комплекса ГТО. Всемирный день здоровья	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижения. Подвижные игры	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижения. Подвижные игры. Естественно – научная грамотность (конструирование маршрута)	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				

	Подвижные игры					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 – 2 ступени ГТО	1				
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 – 2 ступени ГТО	1				
Общее количество часов по программе		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 1 -2; 3 -4 классы. Москва «Просвещение»
А.П.Матвеев 2011 г.
- Физическая культура 1 -2; 3 – 4 классы. Т.С Лисицкая, Л.А. Новикова
издательство «Астрель»
- Физическая культура 1 – 4 классы. В.И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическое воспитание в школе. Издательство «Учитель» Е.Л.Гордияш, И.В. Жигульская.

Уроки физической культуры в начальных классах. Издадельство «Просвещение» В.М. Мозговой.

Рабочие программы физического воспитания учащихся. 1 – 11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич

Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт». Г.И. Погадаев.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.