МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент по социальным вопросам Администрации города Ишима
МАОУ СОШ № 5 г. Ишима

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор МАОУ СОШ №5
_____ /Комаревских О.В./	_____ /Зарубина Т.И./	_____ /Старикова С.В./
Протокол № 3	Протокол № 3	Приказ № 284-09
от 28.08.2026 г.	от 28.08.2026 г.	от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 10779427)

учебного предмета
«Физическая культура»

для обучающихся 1 класса
на 2026-2027 учебный год

Составитель: Калашникова Евгения Геннадьевна,
учитель начальных классов первой квалификационной категории,
Бобрикова Елена Михайловна,
учитель начальных классов первой квалификационной категории,
Талалаева Ирина Юрьевна,
учитель начальных классов первой квалификационной категории.

Ишим, 2026

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 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 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 достигаетсяпосредствомсовременныхнаучнообоснованныхинновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической в 1 классе – 91 час (2 часа в неделю – 1 четверть, 3 часа в неделю – 2-4 четверти).

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.

Лыжная подготовка

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

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

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;

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;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	3		3	https://resh.edu.ru/
3	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	11		11	https://resh.edu.ru/
5	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	10		10	https://resh.edu.ru/
6	Оздоровительная физическая культура	3		3	https://resh.edu.ru/
7	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/
8	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	13		13	https://resh.edu.ru/
9	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	9		9	https://resh.edu.ru/
10	Прикладно-ориентированная физическая культура	15		15	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	91	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Связь физических упражнений с движениями животных	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Связь физических упражнений с трудовыми действиями древних людей	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Режим дня	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Правила составления и соблюдения режима дня	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Физические упражнения в режиме дня	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9	Равномерная ходьба и равномерный бег. Крепость на холме	1	0	1		https://resh.edu.ru/

10	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Ходьба с преодолением препятствий	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Разучивание техники прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Закрепление техники прыжка в длину с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Разучивание техники челночного бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Закрепление техники челночного бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Разучивание строевых упражнений и организующих команд на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/

23	Разучивание техники гимнастических упражнений и стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Разучивание техники гимнастических упражнений с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Разучивание техники гимнастических упражнений и стилизованные гимнастические прыжки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Закрепление техники гимнастических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Разучивание техники акробатических упражнений (подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Разучивание техники акробатических упражнений (прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Закрепление техники акробатических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1		https://resh.edu.ru/

31	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Разучивание техники бросков и ловли мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Закрепление техники бросков и ловли мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
40	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	0	1		https://resh.edu.ru/
41	Осанка и комплексы упражнений для её правильного развития	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/

44	Спортивный инвентарь лыжника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Разучивание организующих команд	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Переноска лыж к месту занятия	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Разучивание техники основной стойки лыжника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Закрепление техники основной стойки лыжника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Разучивание техники передвижения ступающим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Закрепление техники передвижения ступающим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Разучивание техники передвижения скользящим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Закрепление техники передвижения скользящим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Передвижения по дистанции ступающим и скользящим шагом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры на лыжах. Делу время и потехе час	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/

57	Разучивание подвижных игр на ловкость	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Разучивание подвижных игр на гибкость	1	0	1		https://resh.edu.ru/
59	Разучивание подвижных игр на силу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
61	Сюжетно-ролевые игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Разучивание подвижных игр с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Подвижные игры на развитие выносливости	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Подвижных игр с элементами спортивных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/
66	Подвижных игр с элементами гимнастики. Гимнастические эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
69	Спортивная форма и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
70	Специальные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
71	Обучение равномерной ходьбе с изменением скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru/
72	Бег на 30 метров	1	0	1		https://resh.edu.ru/
73	Обучение равномерному бегу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
74	Пробегание учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/

75	Бег в равномерном темпе	1	0	1		https://resh.edu.ru/
76	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1	0	1		https://resh.edu.ru/
77	Требования к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
78	Требования к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
79	Упражнения физической подготовки для развития силы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
80	Упражнения физической подготовки для развития выносливости	1	0	1		https://resh.edu.ru/
81	Упражнения физической подготовки для развития выносливости	1	0	1		https://resh.edu.ru/
82	Упражнения физической подготовки для развития гибкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/
83	Упражнения физической подготовки для развития ловкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/
84	Упражнения физической подготовки для развития быстроты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
85	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
86	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
87	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Тестирование физических качеств		0	1		https://resh.edu.ru/

88		1				
89	Тестирование физических качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/
90	Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств	1	0	1		https://resh.edu.ru/
91	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	91		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическаякультура,1 -4класс/ЛяхВ.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- ЛяхВ.И., Мейксон Г.Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
- Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura
- Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher