

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

Управление образования администрации муниципального образования

«Городской округ город Астрахань»

МБОУ г. Астрахани "ООШ №31"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Г.Ю. Вещева  
Протокол 1  
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР

И.В. Самодурова  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ г.

для документов

Е.В. Ланькина  
Указ № 1  
от 11 сентября 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физкультура»

для обучающихся 1 -х классов

Г. Астрахань, 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 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 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 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 культуры, 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;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			
	Итого по разделу	1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
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			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	12			
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			

Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			
Итого по разделу		18			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		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	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
2	Что такое физическая культура Игры	1				Поле для свободного ввода1
3	Современные физические упражнения Ходьба и бег	1				Поле для свободного ввода1
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения Ходьба и бег	1				Поле для свободного ввода1
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры Ходьба и бег	1				Поле для свободного ввода1
6	Осанка человека. Упражнения для осанки Ходьба и бег	1				Поле для свободного ввода1
7	Способы построения и повороты стоя на месте Бег по пересеченной местности	1				Поле для свободного ввода1

8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Бег по пересеченной местности	1				Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Бросок малого мяча.	1				Поле для свободного ввода1
10	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника .Ходьба и бег	1				Поле для свободного ввода1
11	Исходные положения в физических упражнениях Прыжки	1				Поле для свободного ввода1
12	Чем отличается ходьба от бега Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
13	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
14	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
15	Упражнения с гантелями в руках Равновесие. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
16	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1

17	Упражнения с гимнастическими палками в руках Равновесие. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения в передвижении с изменением скорости Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
20	Учимся гимнастическим упражнениям .	1				Поле для свободного ввода1
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами Равновесие. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
22	Акробатические упражнения, основные телодвижения.	1				Поле для свободного ввода1
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
24	Гимнастические упражнения с обручем	1				Поле для свободного ввода1
25	Гимнастические упражнения в прыжках Акробатика. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
26	Подъем туловища из положения лежа	1				Поле для

	на спине и животе Акробатика. Строевые упражнения					свободного ввода1
27	Подъем ног из положения лежа на животе Акробатика. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
28	Сгибание рук в положении упор лежа Равновесие. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
29	Разучивание прыжков в группировке Равновесие. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения в перекатах Опорный прыжок, лазание	1				Поле для свободного ввода1
31	Упражнения в передвижении на гимнастической скамейке Опорный прыжок.	1				Поле для свободного ввода1
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах Опорный прыжок, лазание Итогово-обобщающий урок	1				Поле для свободного ввода1
33	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
34	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
35	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1				Поле для

						свободного ввода1
36	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
37	Подвижная игра «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
38	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
39	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
40	Подвижная игра "Кто больше соберет яблок"	1				Поле для свободного ввода1
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
42	Подвижная игра «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
44	Подвижная игра «Не попади в болото»	1				Поле для свободного

						ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
46	Подвижная игра "Не оступись"	1				Поле для свободного ввода1
47	Разучивание игры "Зайка в домике"	1				Поле для свободного ввода1
48	Подвижная игра "Зайка в домике"	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижная игра "Догонялки "	1				Поле для свободного ввода1
50	Итогово-обобщающий урок Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
51	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
53	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1

54	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
55	Приземление после прыжка	1				Поле для свободного ввода1
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66	Итогово-обобщающий урок Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

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

В.И. Лях Физическая культура, 1-4 класс, 12-е изд., дораб., Москва,  
Просвещение, 2011

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Беннетт Стив, Беннетт Рут Литтерль. 365 игр для детей и взрослых, Изд-  
во «Мир книги», 2006

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

РЭШ, ЦОК