

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Актинского муниципального района РТ
Березинская ООШ

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Хуснутдинова Д.М.
Протокол №1
от «20» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР МБОУ
"Березинская ООШ"

Гатауллина А.Р.
Протокол №1
от «22» 08 2025 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
"Березинская ООШ"

Хайруллин Р.Ш.
Приказ № 98-о/д
от «23» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7801959)

учебного предмета
«Физическая культура» (Вариант 2)
для 1 класса начального общего образования
на 2025-2026 учебный 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.

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 физкультурминуток 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 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 ее 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 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 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 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.

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
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	0	1	01.09.2025	Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1	0	1	05.09.2025	Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	08.09.2025	Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2025	Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	15.09.2025	Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	19.09.2025	Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0	1	22.09.2025	Поле для свободного ввода1

8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	29.09.2025	Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	03.10.2025	Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	06.10.2025	Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	10.10.2025	Поле для свободного ввода1
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	13.10.2025	Поле для свободного ввода1
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	17.10.2025	Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	20.10.2025	Поле для свободного ввода1
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	0	1	24.10.2025	Поле для свободного ввода1
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,	1	0	1	07.11.2025	Поле для свободного ввода1

	поднимание туловища из положения лежа на спине					
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	10.11.2025	Поле для свободного ввода1
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	0	1	14.11.2025	Поле для свободного ввода1
19	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	17.11.2025	Поле для свободного ввода1
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	21.11.2025	Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	24.11.2025	Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	28.11.2025	Поле для свободного ввода1
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	01.12.2025	Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1	05.12.2025	Поле для свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	08.12.2025	Поле для свободного

	ГТО. Бег на 10 м и 30 м					ввода1
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	12.12.2025	Поле для свободного ввода1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	15.12.2025	Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1	19.12.2025	Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	22.12.2025	Поле для свободного ввода1
30	Считалки для подвижных игр	1	0	1	26.12.2025	Поле для свободного ввода1
31	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	29.12.2025	Поле для свободного ввода1
32	Переноска лыж к месту занятия	1	0	1	12.01.2026	Поле для свободного ввода1
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	16.01.2026	Поле для свободного ввода1
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	19.01.2026	Поле для свободного ввода1

35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	23.01.2026	Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	26.01.2026	Поле для свободного ввода1
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	30.01.2026	Поле для свободного ввода1
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	02.02.2026	Поле для свободного ввода1
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	06.02.2026	Поле для свободного ввода1
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	09.02.2026	Поле для свободного ввода1
41	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	13.02.2026	Поле для свободного ввода1
42	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	0	1	27.02.2026	Поле для свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	0	1	17.02.2026	Поле для свободного ввода1
44	Разучивание выполнения прыжка в	1	0	1	02.03.2026	Поле для

	длину с места					свободного ввода1
45	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	0	1	02.03.2026	Поле для свободного ввода1
46	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	06.03.2026	Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	13.03.2026	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	16.03.2026	Поле для свободного ввода1
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	20.03.2026	Поле для свободного ввода1
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	23.03.2026	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	27.03.2026	Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	06.04.2026	Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	1	06.04.2026	Поле для

	попади в болото»					свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	10.04.2026	Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	13.04.2026	Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	17.04.2026	Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	17.04.2026	Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	20.04.2026	Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	0	1	24.04.2026	Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	1	0	27.04.2026	Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	05.05.2026	Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	0	08.05.2026	Поле для свободного

						ввода1
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	11.05.2026	Поле для свободного ввода1
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	15.05.2026	Поле для свободного ввода1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1	0	18.05.2026	Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1	22.05.2026	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

