ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: chernopolskayash.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Глазова Наталья Викторовна
Действителен с: с 13.11.2025, 10:04
Действителен до: до 06.02.2027, 10:04
Ключ подписи: 00B95048 1B1C78CCAC5923B3A4D910D739

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНОПОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
на заседании школьного МО учителей начальных классов Рук. МО _____Э.Р.Загребельная протокол № 1 от «10» августа 2026 г.	Заместитель директора по УВР_____К.П.Фурсов «10» августа 2026 г.	Директор _____Н.В.Глазова приказ № 212 от «10» августа 2026 г. .

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса 2026-2027 учебный год

Срок реализации программы – 1 год
(к основной образовательной программе начального общего образования утверждённой приказом по школе от 18.08.2023 № 156)

Разработчик:
Мешдиева Лилия Исмаиловна
учитель начальных классов

с. Чернополье
2026 г

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандартаначальногообщего образования, утвержденного Приказом Минпросвещенияот 31.05.2021 № 286 (действующая редакция);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372.

Учебно-методический комплекс:

Физическая культура: 1-й класс: учебник/ А.П.Матвеев – 15 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024. – ил.

Рабочая программа составлена с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ «Чернопольская СШ» Белогорского района Республики Крым (уровень начального общего образования) на 2025-2028 годы, утверждённой приказом от 21.08.2025 № 207.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			http://school-

					collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		**1**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		**1**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
1.2	Осанка человека	1			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		**3**			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
2.2	Легкая атлетика	16			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		**48**			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		**13**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**66**	0	0	

4. Календарно-тематическое планирование. «Физическая культура» для 1 класса (2026/2027 учебный год)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Сроки выполнения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт
1	Понятие «физическая культура». История ГТО. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	03.09	
2	ТБ. История лёгкой атлетики. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	07.09	
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	10.09	
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс ОРУ. ПИ«Вызов номеров».	1	0	1	14.09	
5	ТБ. Техника челночного бега с высокого старта).	1	0	1	17.09	
6	Бег 60 м. П/И «Вызов номеров».	1	0	1	21.09	
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	24.09	
8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	28.09	
9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	01.10	

10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	05.10	
11	ТБ на уроках. Подвижные игры . "Шишки, желуди, орехи", « Гуси-лебеди»	1	0	1	08.10	
12	ТБ. Знакомство с историей возникновения народных игр. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Передача и ловля мяча.	1	0	1	12.10	
13	Эстафеты с мячами. «Метко в цель». Развитие координационных способностей	1	0	1	15.10	
14	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	19.10	
15	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	22.10	
16	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1	06.11	
17	Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	09.11	
18	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	13.11	
19	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	16.11	
20	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	20.11	
21	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	23.11	

22	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	27.11	
23	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	30.11	
24	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	04.12	
25	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	07.12	
26	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0		11.12	
27	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1	14.12	
28	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	18.12	
29	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	21.12	

30	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	25.12	
31	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	28.12	
32	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	11.01	
33	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	15.01	
34	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	18.01	
35	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	22.01	
36	ТБ. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	25.01	
37	Ведение и удар по воротам	1	0	1	29.01	
38	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. ПИ	1	0	1	01.02	
39	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	05.02	
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	08.02	

41	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	12.02	
42	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	22.02	
43	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	26.02	
44	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	01.03	
45	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	05.03	
46	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	12.03	
47	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	15.03	
48	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. ПИ «Передай соседу»	1	0	1	19.03	
49	Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	22.03	
50	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Подтягивания.	1	0	1	26.03	
51	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	05.04	
52	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1	09.04	
53	Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	12.04	

54	Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	16.04	
55	Челночный бег 3*10	1	0	1	19.04	
56	Бег по пересечённой местности.	1	0	1	23.04	
57	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	26.04	
58	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	30.04	
59	Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	04.05	
60	Метание мяча в цель.	1	0	1	07.05	
61	Челночный бег 3*10,	1	0	1	11.05	
62	Бег 30 метров, п/и «Брось-поймай»	1	0	1	14.05	
63	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	18.05	
64	Прыжок в длину с места. п/и «Пингвины с мячом»	1	0	1	21.05	
65	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	24.05	
66	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	0	1	26.05	