

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Ростова-на-Дону
МАОУ «Лицей № 11»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Председатель МО Гергель С.В. Протокол № 1 от 15.08.2025 г.	Председатель НМС Майборода Т.А. Протокол № 1 от 27.08.2025 г.	Директор МАОУ «Лицей №11» Потатуева В.О. Приказ № 544 от 30.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9119978)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

Учитель: Бондаренко С.Г.

Класс: 1 «А»

Количество часов, за которое реализуется рабочая программа: 97 часов.

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	24	24	28	21	97

Ростов-на-Дону
2025–2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования подготовлена на основе ФГОС НОО, ФООП НОО, Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р), федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

Рабочая программа по физической культуре для 1 «А» **составлена на основе** следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 23.05.2025 [N 114-ФЗ](#)).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-ЗС (в редакции от 7.11.2024 № 209-ЗС).
- Приказ Минпросвещения «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115 (в редакции Приказов Минпросвещения России от 22.09.2023 №731).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 26.06.2025 № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта **начального общего образования**» (в редакции от 22.01.2024).
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы **начального общего образования**» с изменениями от 1 февраля 2024 г. № 62 и 19 марта 2024 г. № 171.
- Методические рекомендации «Система оценки предметных результатов **в начальной школе**» (2023).
- Федеральная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи" (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.12.2020 № 61573).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с изменениями от 30.12.2022.
- Основная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом директора от 30.08.2025 №545.
- Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на 2025-2026 учебный год, утверждённый приказом директора от 30.08.2025 №545.
- Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 22.08.2025 №471 .
- Календарный учебный график МАОУ «Лицей № 11» на 2025-2026 учебный год, утверждённый приказом директора от 13.08.2025 № 455.

Реализация Донского регионального компонента (*ДРК*) происходит в течение года в темах программы, которые по содержанию соотносятся с региональной тематикой (10–12% от общего количества часов).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной

нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические

упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Реализация Донского регионального компонента (ДРК) осуществляется в течение года (10–12% от общего количества часов).

В 1 классе в рамках организации контроля за реализацией программы используется портфолио (10%).

В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В процессе осуществления реализации применяются следующие формы обучения:

- непосредственное взаимодействие с обучающимися в режиме видеоконференции – смешанное обучение с использованием сервиса Google meet, с сохранением объема учебного материала, выносимого на текущий контроль (в том числе автоматизированный) и промежуточную аттестацию, а также сроков и формы текущего контроля, промежуточной аттестации.
- опосредованное взаимодействие с обучающимися с использованием ЭО и ДОТ с сохранением объема заданий для самостоятельного изучения, сроки консультаций, объем учебного материала, выносимого на текущий контроль (в том числе автоматизированный) и промежуточную аттестацию, сроки и формы текущего контроля, промежуточной аттестации.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с обновлённым ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры, составляет в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

Учебная программа рассчитана на 99 часов.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 1 «А» классе составлена в соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2025-2026 учебный год и **реализуется за 97 часа.**

Сокращение на 1 часа осуществлено за счёт резервных часов, предусмотренных программой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Правила поведения на занятиях по физической культуре, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и влево, 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком двух ног, прыжки в упоре на руках, толчком двух ног.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и ***Личностные результаты***

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных государственных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в 1 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К завершению обучения в 1 классе учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Целевые приоритеты воспитания на уровне НОО: создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:

1. быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;

2. быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

3. знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

4. беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);

5. проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

6. стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

7. быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

8. соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

9. уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

10. быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Название темы, раздела, модуля, блока	Количество часов	Формируемые социально значимые знания (№)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура				
1.1	Гигиена человека	1		http://videouroki.net
1.2	Осанка человек	1		http://videouroki.net
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		http://videouroki.net
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура				
2.1	Подвижные и спортивные игры	19		http://uslide.ru/fizkultura
2.2	Легкая атлетика	18		http://uslide.ru/fizkultura
2.3	Гимнастика с основами акробатики	18		http://uslide.ru/fizkultura
2.4	Кроссовая подготовка	12		http://uslide.ru/fizkultura
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

№ урока	Тема раздела / урока	Дата	Домашнее задание
1	2	3	4
Лёгкая атлетика (16 ч)			
Ходьба и бег (5 ч)			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	01.09	
2	ОРУ. Ходьба по разметкам. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные и спортивные игры.	02.09	
3	ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».	04.09	
4	ОРУ. Челночный бег 3х10 м (контрольный норматив). Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам». Подвижные и спортивные игры.	08.09	
5	ОРУ. Бег 30 м (контрольный норматив). Игра «Вызов номеров» в движении.	09.09	
Прыжки (3 ч)			
6	ОРУ. Прыжки с поворотом на 90°-100°. Прыжок с места. Игра «Пятнашки». Подвижные и спортивные игры.	11.09	
7	ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	15.09	
8	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных способностей	16.09	
Метание мяча (5 ч)			
9	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Защита укрепления»	18.09	
10	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Спортивная игра.	22.09	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2м) с расстояния 4-5 м. Спортивная игра.	23.09	
12	Бросок большого мяча из положения сидя из-за головы. Эстафеты. Спортивная игра.	25.09	
13	ОРУ. Метание малого мяча (контрольный норматив). <i>ДРК Развитие легкой атлетики на Дону.</i>	29.09	
Кроссовая подготовка (6 ч)			
14	ОРУ. Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба -100м). Игра «Третий лишний»	30.09	
15	ОРУ. Равномерный бег (2 мин). Игра «Третий лишний». Эстафета	02.10	
16	ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Спортивная игра.	06.10	
17	ОРУ Равномерный бег (3 мин). Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	07.10	
18	ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Спортивная игра.	09.10	
19	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра. <i>ДРК В каких видах спорта и когда побеждали спортсмены РО.</i>	13.10	
ГТО (5 ч.)			
20	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	14.10	
21	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения	16.10	

	испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	20.10	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	21.10	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	23.10	
Гимнастика (10 ч)			
П ч.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стилизованные передвижения	06.11	
25	(гимнастический шаг, бег). Подвижные и спортивные игры.		
26	ОРУ. Гимнастические упражнения с мячом. Подвижные и спортивные игры.	10.11	
27	ОРУ. Гимнастические упражнения со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.	11.11	
28	ОРУ. Гимнастические упражнения в прыжках. Подвижные и спортивные игры.	13.11	
29	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Подвижная игра «Запрещенное движение».	17.11	
30	ОРУ. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Подвижные и спортивные игры.	18.11	
31	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	20.11	
32	ОРУ. Подъем туловища 30с (контрольный норматив). Спортивная игра.	24.11	
33	ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор».	25.11	
34	ОРУ. Наклон из положения сидя (контрольный норматив). Спортивная игра. <i>ДРК Гимнасты Дона.</i>	27.11	
Строевые упражнения. Висы (7 ч)			
35	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка». Подвижные и спортивные игры.	01.12	
36	ОРУ. Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. Развитие координационных способностей. Игра.	02.12	
37	ОРУ. Разучивание команд «разойдись» и « в одну шеренгу становись». Развитие силовых способностей. Подвижные и спортивные игры.	04.12	
38	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Подвижные и спортивные игры.	08.12	
39	ОРУ. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контрольный норматив).	09.12	
40	ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра	11.12	

41	ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе (контрольный норматив). Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	15.12	
Опорный прыжок, лазание (7 ч)			
42	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижные и спортивные игры.	16.12	
43	ОРУ в движении. Подъем туловища 60с (контрольный норматив). Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	18.12	
44	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Слушай сигнал».	22.12	
45	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай команду». <i>ДРК Биография Людмилы Турицевой</i>	23.12	
46	ОРУ в движении. Наклон из положения сидя (контрольный норматив). Эстафета.	25.12	
47	ОРУ. Одноимённый и разноимённый способы лазанья. «Белочка-защитница».	29.12	
48	ОРУ. Прыжок в длину (контрольный норматив). Прыжки через скакалку 60 сек. Спортивная игра	30.12	
Подвижные игры (28 ч)			
III ч. 49	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	12.01	
50	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	13.01	
51	ОРУ. Игры «Два мороза», «Попади в мяч». Эстафеты. Прыжки на скакалке 30с (контрольный норматив).	15.01	
52	ОРУ. Подвижная игра. Развитие координационных способностей. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	19.01	
53	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	20.01	
54	ОРУ на месте. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	22.01	
55	История зарождения волейбола. Подвижные игры без мяча и с мячом. Эстафеты специальной направленности.	26.01	
56	ОРУ. Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки»	27.01	
57	ОРУ. Специальные передвижения без мяча, подбросы мяча над собой. Подвижные игры: «Мяч над головой»	29.01	
58	ОРУ в движении. Игра «пионербол». Прыжки на скакалке 60с (контрольный норматив).	02.02	
59	ОРУ с предметами. Эстафеты. Игра. <i>ДРК Олимпийские чемпионы Дона по спортивным играм (волейбол)</i> .	03.02	
60	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	05.02	
61	ОРУ. Ведение на месте. Развитие координационных способностей	09.02	
62	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	10.02	

	(мишень). Игра.		
63	ОРУ. Ведение на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Эстафеты с мячом.	12.02	
64	ОРУ. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	24.02	
65	ОРУ. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	26.02	
66	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо»	02.03	
67	ОРУ. Игра «Вызов номера». <i>ДРК Олимпийские чемпионы Дона (баскетбол).</i>	03.03	
68	История зарождения футбола. Подвижные игры без мяча и с мячом. Эстафеты специальной направленности и с элементами футбола.	05.03	
69	Комплекс общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом и без мяча Подвижная игра «Минное поле» с ведением мяча. Ведение мяча и обводка стоек.	10.03	
70	ОРУ в движении. Удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Мяч соседу»	12.03	
71	ОРУ. Подвижные игры специальной направленности с мячом. Подвижная игра «Замри-отомри». Ведение мяча по прямой.	16.03	
72	ОРУ. Подвижная игра. Развитие координационных способностей. <i>ДРК Олимпийские чемпионы Дона (футбол)</i>	17.03	
73	История зарождения гандбола. Основные приёмы владения мячом; метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель; Подвижные игры: «Мяч над головой»	19.03	
74	ОРУ в движении. Жонглирование мячами одной попеременно правой и левой рукой. Игра «Лабиринт»	23.03	
75	ОРУ. Подвижная игра. <i>ДРК Олимпийские чемпионы Дона (гандбол)</i>	24.03	
76	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Подвижные и спортивные игры.	26.03	
Легкая атлетика 21 ч)			
Кроссовая подготовка (3 ч)			
IV-ч	ОРУ. Равномерный бег (3-4 мин). Развитие выносливости.	06.04	
77	Игра «Два мороза»		
78	ОРУ. Преодоление малых препятствий. Спортивная игра.	07.04	
79	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Развитие выносливости. Игры.	09.04	
Ходьба и бег (8 ч)			
80	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	13.04	
81	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	14.04	
82	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». Подвижные и спортивные игры.	16.04	
83	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. (контрольный норматив) Подвижная игра	20.04	
84	ОРУ. Бег 30 метров (контрольный норматив). Спортивная	21.04	

	игра		
85	ОРУ в движении. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Подвижные и спортивные игры.	23.04	
86	ОРУ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижные и спортивные игры.	27.04	
87	СБУ. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. <i>ДРК Биография Людмилы Кондратьевой.</i>	28.04	
Прыжки (5 ч)			
88	ОРУ в движении. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	30.04	
89	ОРУ. Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки»	04.05	
90	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку 30 сек. Спортивная игра.	05.05	
91	ОРУ. Прыжок в длину (контрольный норматив). Прыжки через скакалку 60 сек. Спортивная игра	07.05	
92	Прыжки в высоту с места. Спортивная игра.	12.05	
Метание мяча (5 ч)			
93	ОРУ. Метание малого мяча. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	14.05	
94	ОРУ. Метание малого мяча (контрольный норматив). Подвижная игра.	18.05	
95	ОРУ. Метание малого мяча. Подвижная игра «Стрелки»	19.05	
96	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Попади в мяч». Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.	21.05	
97	ОРУ. Метание малого мяча в мишень на стене. Спортивная игра.	25.05	

Всего: 97 часов