

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**  
**СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**  
**МБОУ «Бужаниновская средняя общеобразовательная школа»**

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора школы

\_\_\_\_\_ И.В.Ануфриева

приказ №127  
от «30» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 5950847)**

**Учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

для 1Б класса начального общего образования  
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Недюдина Татьяна Валерьевна  
учитель физической культуры

**с .Бужаниново 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, на основании приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05. 2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья,

физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «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 ПРЕДМЕТА «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.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**  
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 66 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партнерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

***Организуя команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **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.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в 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 уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

### Содержание учебного предмета.

| Тема раздела         | Количество часов | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика      | 8                | <p>Ученики научатся технике низкого и высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> |
| Кроссовая подготовка | 7                | Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Гимнастика           | 12               | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Подвижные игры       | 4                | В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Лыжная подготовка    | 10               | Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |    | <p>«полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон</p> <p>в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию до 0,5 км; кататься на лыжах «змейкой».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 8  | <p>Передвижения без мяча, с мячом, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на основе баскетбола.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Легкая атлетика                     | 17 | <p>Ученики научатся технике низкого и высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; метание набивного мяча.</p> |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля                    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                        | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                               |
| 1.       | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.                               | 1                |                       |                        | 03.09.2025       | Устный;<br>опрос;<br>практическое<br>занятие; |
| 2.       | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег ( 30 м.). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «скоростная дистанция». Развитие скоростных качеств. | 1                |                       |                        | 05.09.2025       | Устный;<br>опрос;<br>практическое<br>занятие; |
| 3.       | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Подвижная игра «Гуси – лебеди». Понятие «короткая дистанция».                             | 1                |                       |                        | 10.09.2025       | Устный;<br>опрос;<br>практическое<br>занятие; |
| 4.       | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».                                                                           | 1                |                       |                        | 12.09.2025       | Устный;<br>опрос;<br>практическое<br>занятие; |

|     |                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |            |                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------|
| 5.  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».                                                                                                     | 1 |  |  | 17.09.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 6.  | Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.<br>Подвижная игра «Попади в мяч».                                                                                        | 1 |  |  | 19.09.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 7.  | Продолжать обучать метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.<br>Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.<br>Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | 24.09.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 8.  | Совершенствовать метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.                                                                                           | 1 |  |  | 26.09.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 9.  | Равномерный бег (3 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).<br>Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.<br>Развитие выносливости.<br>Понятие «скорость бега».                           | 1 |  |  | 01.10.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 10. | Равномерный бег (4 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).<br>Подвижная игра «Горелки». ОРУ.<br>Развитие выносливости.                                                        | 1 |  |  | 03.10.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |

|     |                                                                                                                                                                                            |   |  |  |            |                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------------|
| 11. | <p>Равномерный бег (5 мин).</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег– 50 м, ходьба – 100м ).</p> <p>Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.</p> <p>Понятие«здоровье».</p> | 1 |  |  | 15.10.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 12. | <p>Равномерный бег ( 6 мин).</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег– 50 м, ходьба – 100 м).</p> <p>Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости.</p>                       | 1 |  |  | 17.10.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |

|     |                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |            |                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|------------------------------------------------|
| 13. | Равномерный бег ( 7 мин ).<br>Чередование ходьбы и бега<br>(бег– 50 м, ходьба – 100 м).<br>Подвижная игра «Конники<br>–спортсмены». ОРУ.<br>Развитие выносливости.                                          | 1 |  |  | 22.10.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическ<br>ое занятие; |
| 14. | Равномерный бег ( 8 мин ).<br>Чередование ходьбы и бега<br>(бег– 50 м, ходьба – 100 м).<br>Подвижная игра «Гуси –<br>лебеди». ОРУ. Развитие<br>выносливости.                                                | 1 |  |  | 24.10.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическ<br>ое занятие; |
| 15. | Равномерный бег ( 9 мин ).<br>Чередование ходьбы и бега<br>(бег– 50 м, ходьба – 100 м).<br>Подвижная игра «Гуси –<br>лебеди». ОРУ. Развитие                                                                 | 1 |  |  | 29.10.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическ<br>ое занятие; |
| 16. | Инструктаж по ТБ. Основная<br>стойка. Построение в колонну<br>по одному. Группировка.<br>Перекаты в группировке, лежа<br>на животе. Игра «Пройти<br>бесшумно».<br>Развитие координационных<br>способностей. | 1 |  |  | 31.10.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическ<br>ое занятие; |
| 17. | Основная стойка.<br>Построение в шеренгу.<br>Группировка.<br>Перекаты в<br>группировке, лежа на<br>животе. ОРУ. Игра<br>«Совушка». Развитие<br>координационных<br>способностей.                             | 1 |  |  | 05.11.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическ<br>ое занятие; |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |            |                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------------|
| 18. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.<br>ОРУ. Игра «Море волнуется раз...». Развитие координационных                                                                                                                     | 1 |  |  | 07.11.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 19. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.                                                                                                           | 1 |  |  | 12.11.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 20. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.                                                                                                           | 1 |  |  | 14.11.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 21. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.                                                                                                                        | 1 |  |  | 26.11.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 22. | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.                                                                                                               | 1 |  |  | 28.11.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 23. | Повторение перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Перешагивание через мячи. | 1 |  |  | 03.12.2025 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |

|     |                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |            |                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------|
| 24. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | 05.12.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 25. | Лазание по канату. ОРУ. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.                                                                                                                         | 1 |  |  | 10.12.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 26. | Совершенствовать приемы лазания по канату. ОРУ. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.                                                                                        | 1 |  |  | 12.12.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 27. | Закрепление приемов лазания по канату. ОРУ. Перелезание через горку матов. Игра «Салки». Развитие силовых способностей.                                                                                               | 1 |  |  | 17.12.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 28. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                         | 1 |  |  | 19.12.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 29. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «У медведя во бору». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                    | 1 |  |  | 24.12.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 30. | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                           | 1 |  |  | 26.12.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 31. | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                      | 1 |  |  | 30.12.2025 | Устный; опрос; практическое занятие; |

|    |                                                                                                                                                               |   |  |  |            |                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------------|
| 32 | Инструктаж по ТБ.<br>Переноска лыж. Надевание лыж.<br><br>Ознакомление с техникой хождения на лыжах; ходьба на лыжах в шеренге, игра «Снежки летят».          | 1 |  |  | 09.01.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 33 | Переноска лыж. Надевание лыж.<br><br>техника хождения на лыжах; ходьба на лыжах в шеренге, игра «Снежки летят». Ступающий шаг без палок.                      | 1 |  |  | 14.01.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 34 | Хождение на лыжах (хождение на лыжах ступающим шагом с палками, скользящим шагом; поворот на месте вокруг пяток лыж); игра «Кто быстрее».                     | 1 |  |  | 16.01.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 35 | Хождение на лыжах (хождение на лыжах ступающим и скользящим шагом; поворот на месте вокруг пяток лыж; боковые шаги на лыжах; игра «Кто дальше проскользит?»). | 1 |  |  | 21.01.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 36 | Подъем «ступающим шагом», «лесенкой». Выполнение спусков в высокой стойке, спуск в низкой стойке.<br><br>Хождение на лыжах. Игра «Кто быстрее».               | 1 |  |  | 23.01.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 37 | Подъем «ступающим шагом», «лесенкой». Выполнение спусков в высокой стойке, спуск в низкой стойке.<br><br>Хождение на лыжах. Игра «Кто быстрее».               | 1 |  |  | 28.01.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 38 | Выполнение подъемов и спусков. Ходьба на лыжах на дистанцию до 500м. Игра «Два мороза».                                                                       | 1 |  |  | 30.01.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |            |                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------|
| 39. | Совершенствовать выполнение подъемов и спусков. Ходьба на лыжах. Лыжная эстафета. Игра «Два мороза»                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |  |  | 04.02.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 40. | Хождение на лыжах по учебной лыжне до 500м. в среднем темпе; игра без лыж или эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |  |  | 06.02.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 41. | Выполнение подъемов и спусков. Ходьба на лыжах<br><br>Хождение на лыжах (хождение на лыжах ступающим и скользящим шагом; поворот на месте вокруг пяток лыж; боковые шаги на лыжах; ходьба по учебной лыжне до 500м. в среднем темпе; игра без лыж или эстафеты.. Лыжная эстафета. Игра «Два мороза»<br><br>Хождение на лыжах по учебной лыжне до 500м. | 1 |  |  | 11.02.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 42. | Обучение Броску мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |  | 25.02.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 43. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |  |  | 27.02.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 44. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  | 04.03.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 45. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Разгрузка арбузов». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  | 06.03.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |

|     |                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |            |                                            |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------------|
| 46. | Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. ОРУ.<br>Игра «Разгрузка арбузов».<br>Развитие координационных способностей.                                                                   | 1 |  |  | 11.03.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 47. | Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. ОРУ.<br>Эстафеты с мячами. Игра<br>«Мяч соседу». Развитие<br>координационных способностей.                                                    | 1 |  |  | 13.03.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 48. | Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. ОРУ.<br>Эстафеты с мячами. Игра<br>«Гонка мячей по кругу».<br>Развитие координационных способностей.                                          | 1 |  |  | 18.03.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 49. | Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. ОРУ.<br>Эстафеты с мячами.                                                                                                                    | 1 |  |  | 20.03.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 50. | Сочетание различных видов<br>ходьбы. Бег с изменением<br>направления, ритма и темпа.<br>Бег ( 30 м). ОРУ. Подвижная<br>игра «Воробьи и вороны».<br>Эстафеты. Развитие<br>скоростных способностей. | 1 |  |  | 25.03.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 51. | Сочетание различных видов<br>ходьбы. Бег с изменением<br>направления, ритма и темпа.<br>Бег ( 30 м). ОРУ. Подвижная<br>игра «Воробьи и вороны».                                                   | 1 |  |  | 27.03.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 52. | Бег с изменением<br>направления, ритма и темпа.<br>Бег в заданном коридоре. Бег<br>( 60 м). ОРУ. Подвижная игра<br>«День и ночь». Эстафеты.<br>Развитие скоростных<br>способностей.               | 1 |  |  | 01.04.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 53. | Бег с изменением<br>направления, ритма и темпа.<br>Бег в заданном коридоре. Бег<br>( 60 м). ОРУ. Подвижная игра<br>«На внимание ». Эстафеты.<br>Развитие скоростных<br>способностей.              | 1 |  |  | 03.04.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |

|     |                                                                                                                                                        |   |  |  |            |                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------|
| 54. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег ( 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.                    | 1 |  |  | 15.04.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 55. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».                                                                                   | 1 |  |  | 17.04.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 56. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Ору. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | 1 |  |  | 22.04.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 57. | Техника метания малого мяча в цель (2 х2 ) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.             | 1 |  |  | 24.04.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 58. | Метание малого мяча в цель (2 х2 ) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                    | 1 |  |  | 29.04.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 59. | Закрепление навыка метания малого мяча в цель (2 х2 ) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Самый ловкий». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 |  |  | 06.05.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 60. | Техника метания набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                  | 1 |  |  | 08.05.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |
| 61. | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                          | 1 |  |  | 13.05.2026 | Устный; опрос; практическое занятие; |

|     |                                                                                                                                                            |   |  |  |            |                                            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|--------------------------------------------|
| 62. | Совершенствование техники метания набивного мяча из разных положений.<br>Подвижная игра «Защита укрепления».                                               | 1 |  |  | 15.05.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 63. | Совершенствование техники метания набивного мяча из разных положений.<br>Подвижная игра «Защита укрепления».                                               |   |  |  | 20.05.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 64. | Закрепление навыков метания набивного мяча из разных положений.<br>Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.<br>Развитие скоростно-силовых             |   |  |  | 22.05.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 65. | Равномерный бег<br><br>Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).<br>Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.                    |   |  |  | 27.05.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |
| 66. | Равномерный бег<br><br>Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).<br>Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.<br>Подвижные игры. |   |  |  | 29.05.2026 | Устный;<br>опрос;<br>практическое занятие; |

Согласовано:

Протокол заседания ШМО

Учителей естественно-математического цикла

«30» июня 2025 г. №1

Проверено:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Зароченцева Е.Ю.

«30» июня 2025 г.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2017г  
Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов,-Москва ВАКО,2011г

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com>

<https://урок.рф>

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

ноутбук

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесная перекладина, шведская стена, фишки.

