

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Королёв Московской области**

«Гимназия № 17»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим Советом
Протокол №7 от 11.06.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
Родионовой А.Ю. 
Протокол №3
от 11.06.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Герасимовой В.А. 
Приказ №131-0
От 11.06.2026г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия
№ 17»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-х классов (начальное общее образование)

(1 класс – 2 часа в неделю)

на 2026–2027 учебный год

*(на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая
культура», ФГОС ООО и ФОП ООО)*

Составитель: учитель физической культуры Павлов Анатолий Сергеевич

г. Королёв, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (ФОП НОО) и федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», с учётом рабочей программы воспитания, и реализуется средствами учебно-методического комплекта «Школа России».

Курс формирует основы здорового образа жизни, развивает физические качества и двигательные умения средствами основной гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжной (кроссовой) подготовки и плавания (при наличии условий). Содержание и распределение часов соответствуют федеральной рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура».

В 1 классе обучение является безотметочным; применяется качественная (словесная) оценка, самооценка и взаимооценка. Домашние задания в 1 классе не задаются (СанПиН).

2. Нормативно-правовая база

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими документами (по состоянию на 2026–2027 учебный год):

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции, в том числе с изменениями, внесёнными Федеральным законом от 24.09.2022 № 371-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения России от

31.05.2021 № 286 (зарегистрирован в Минюсте России 05.07.2021 № 64100), с последующими изменениями;

- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 (зарегистрирован в Минюсте России 12.07.2023 № 74229), в действующей редакции;
- Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 11.02.2025 № 81220; вступил в силу с 01.09.2025);
- Приказ Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 03.12.2025 № 84436);
- Приказ Минпросвещения России от 10.11.2025 № 808 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 11.02.2026 № 85296);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 и гигиенические нормативы СанПиН 1.2.3685-21;
- Федеральный перечень учебников, утверждённый приказом Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495 (зарегистрирован в Минюсте России 28.07.2025 № 83082), в действующей редакции;
- Федеральный перечень электронных образовательных ресурсов, утверждённый приказом Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499, в действующей редакции;
- Основная образовательная программа начального общего образования образовательной организации;
- Учебный план и календарный учебный график образовательной организации на 2026–2027 учебный год;
- Положение о рабочей программе учебного предмета (курса, модуля) образовательной организации;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся образовательной организации.

Примечание: реквизиты ООП НОО, учебного плана, календарного учебного графика, локальных актов и конкретной позиции Федерального перечня учебников вносятся образовательной организацией самостоятельно; федеральные реквизиты подлежат проверке на актуальность редакции на дату утверждения программы.

3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет имеет практико-ориентированный характер: укрепление здоровья, развитие координации, быстроты, выносливости, формирование правильной осанки и навыков безопасного поведения.

4. Цели и задачи изучения предмета

Цель — укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных умений, воспитание интереса к занятиям физической культурой и потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи:

- укреплять здоровье и формировать правильную осанку;
- развивать физические качества;
- совершенствовать виды движений и технические приёмы спортивных игр;
- формировать навыки безопасного поведения и самоконтроля;
- воспитывать дисциплину, волю и командное взаимодействие.

5. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана начального общего образования. В 1 классе на изучение предмета отводится 2 ч в неделю; при 33 учебных неделях — 66 часов в год.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, всего 66 часов (33 учебные недели). Третий час двигательной активности рекомендуется реализовывать через внеурочную деятельность и школьный спортивный клуб. При отсутствии условий для лыжной подготовки и плавания они заменяются кроссовой подготовкой и подвижными играми с сохранением общего объёма часов.

6. Учебно-методическое обеспечение по УМК «Школа России»

- Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы. — М.: Просвещение.
- Рабочая программа по физической культуре. 1–4 классы (УМК «Школа России»).
- Методическое пособие по физической культуре.

Конкретные годы изданий и позиции Федерального перечня учебников уточняются образовательной организацией.

7. Планируемые результаты освоения учебного предмета

7.1. Личностные результаты

- установка на здоровый образ жизни;
- дисциплинированность, воля, трудолюбие;
- доброжелательность и честность в игре;
- уважение к сопернику и товарищам;
- интерес к занятиям физической культурой.

7.2. Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать значение физических упражнений; анализировать технику; вести самоконтроль.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать в команде; договариваться о правилах; соблюдать честную игру.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять упражнения по команде; соблюдать правила безопасности;
- контролировать состояние; оценивать результат.

7.3. Предметные результаты

К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасности и вести самоконтроль на уроках физической культуры;
- выполнять строевые упражнения и команды;

- выполнять упражнения основной гимнастики, акробатики и упражнения с предметами;
- выполнять бег, прыжки и метание; участвовать в подвижных и спортивных играх;
- передвигаться на лыжах изученными способами (при наличии условий);
- выполнять контрольно-тестовые упражнения и демонстрировать результаты.

8. Содержание учебного предмета по разделам

Знания о физической культуре (6 ч)

Знания о физической культуре, её истории и значении; правила безопасности; режим дня; осанка; гигиена и закаливание.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль (3 ч)

Способы физкультурной деятельности; самостоятельные занятия; самоконтроль за состоянием организма.

Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения (5 ч)

Подвижные игры и спортивные эстафеты; строевые упражнения, команды и построения.

Строевые команды и построения (1 ч)

Подвижные игры и спортивные эстафеты; строевые упражнения, команды и построения.

Освоение упражнений основной гимнастики (22 ч)

Упражнения основной гимнастики и акробатики; равновесие, прыжки, повороты, танцевальные шаги.

Игры и игровые задания (10 ч)

Освоение физических упражнений и двигательных действий по теме раздела.

Организующие команды и приёмы (1 ч)

Организующие команды и приёмы; организация и проведение игр, эстафет, соревнований, сдача ГТО.

Овладение физическими упражнениями (18 ч)

Овладение техникой выполнения упражнений и их комбинаций; комплексы основной гимнастики.

9. Тематическое планирование

№	Раздел / тема	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	Формы контроля	ЭОР / ЦОР	Воспитательный потенциал темы
1	Знания о физической культуре	6 ч	Знания о физической культуре, её истории и значении; правила безопасности; режим дня; осанка; гигиена и закаливание.	Соблюдать правила безопасности и режим дня; рассказывать о значении физической культуры.	Знает правила безопасности и значение физической культуры; соблюдает режим дня и гигиену.	Текущий контроль (безотметочно)	Библиотека ЦОК (ФГИС «Моя школа»); РЭШ (resh.edu.ru)	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
2	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3 ч	Способы физкультурной деятельности; самостоятельные занятия; самоконтроль за состоянием организма.	Организовывать самостоятельные занятия; вести самоконтроль по самочувствию и пульсу.	Организует самостоятельные занятия; ведёт элементарный самоконтроль состояния.	Текущий контроль (безотметочно)	Библиотека ЦОК (ФГИС «Моя школа»); РЭШ (resh.edu.ru)	Воспитание самостоятельности, ответственности за своё здоровье.
3	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5 ч	Подвижные игры и спортивные эстафеты; строевые упражнения, команды и построения.	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; выполнять строевые команды; играть по правилам.	Участвует в подвижных играх и эстафетах; выполняет строевые команды; соблюдает правила.	Текущий контроль (безотметочно)	Библиотека ЦОК (ФГИС «Моя школа»); РЭШ (resh.edu.ru)	Воспитание командного взаимодействия, честной игры и дисциплины.
4	Строевые команды и построения	1 ч	Подвижные игры и спортивные эстафеты; строевые упражнения, команды и построения.	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; выполнять строевые команды; играть по правилам.	Участвует в подвижных играх и эстафетах; выполняет строевые команды; соблюдает правила.	Текущий контроль (безотметочно)	Библиотека ЦОК (ФГИС «Моя школа»); РЭШ	Воспитание командного взаимодействия, честной игры и дисциплины.

№	Раздел / тема	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	Формы контроля	ЭОР / ЦОР	Воспитательный потенциал темы
							(resh.edu.ru)	
5	Освоение упражнений основной гимнастики	22 ч	Упражнения основной гимнастики и акробатики; равновесие, прыжки, повороты, танцевальные шаги.	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; держать равновесие.	Выполняет гимнастические и акробатические упражнения на уровне требований класса.	Текущий контроль (безотметочно)	Библиотека ЦОК (ФГИС «Моя школа»); РЭШ (resh.edu.ru)	Воспитание смелости, настойчивости и самоконтроля.
6	Игры и игровые задания	10 ч	Освоение физических упражнений и двигательных действий по теме раздела.	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Выполняет физические упражнения по теме раздела на уровне требований класса.	Текущий контроль (безотметочно)	Библиотека ЦОК (ФГИС «Моя школа»); РЭШ (resh.edu.ru)	Воспитание дисциплины, воли и ценностного отношения к здоровью.
7	Организующие команды и приёмы	1 ч	Организующие команды и приёмы; организация и проведение игр, эстафет, соревнований, сдача ГТО.	Выполнять организующие команды; помогать в организации игр и соревнований.	Выполняет организующие команды; участвует в организации игр и соревнований.	Текущий контроль (безотметочно)	Библиотека ЦОК (ФГИС «Моя школа»); РЭШ (resh.edu.ru)	Воспитание организованности, ответственности и лидерских качеств.
8	Овладение физическими упражнениями	18 ч	Овладение техникой выполнения упражнений и их комбинаций; комплексы основной гимнастики.	Осваивать технику упражнений; выполнять комбинации и комплексы.	Владеет техникой изученных упражнений; выполняет комбинации и комплексы.	Текущий контроль (безотметочно)	Библиотека ЦОК (ФГИС «Моя школа»); РЭШ (resh.edu.ru)	Воспитание настойчивости, трудолюбия и самоконтроля.

Итого: 66 часов.

Тематическое планирование приведено в соответствии с федеральной рабочей программой по учебному предмету: разделы — содержательные линии ФРП, часы — рекомендованное федеральной программой распределение. Поурочное распределение часов (календарно-тематическое планирование) представлено в разделе 10 на основе УМК «Школа России».

10. Календарно-тематическое планирование на 2026–2027 учебный год

Даты проведения уроков заполняются учителем в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком образовательной организации. В 1 классе домашнее задание не задаётся (СанПиН).

Темы уроков приведены в соответствии с поурочным планированием федеральной рабочей программы («Вариант 1» — для УМК «Школа России»: учебники В. П. Канакиной, В. Г. Горецкого).

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Домашнее задание	Примечан ие
1			Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	Усваивать знания о физической культуре; соблюдать правила безопасности и режим.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
2			Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
3			Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Выполнять контрольно-тестовые упражнения; демонстрировать достигнутые результаты.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
4			Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
5			Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным	1	Усваивать знания о физической культуре; соблюдать правила безопасности и режим.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Домашнее задание	Примечан ие
			оборудованием в школе					
6			Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1	Выполнять строевые команды и построения; организовывать совместную деятельность.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
7			Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
8			Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
9			Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
10			Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и взаимодействовать в команде.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
11			Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и взаимодействовать в команде.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
12			Проектирование и выполнение игровых заданий	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и взаимодействовать в команде.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
13			Виды танцевальных движений	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
14			Основные элементы физических упражнений	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
15			Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	Выполнять строевые команды и построения; организовывать совместную деятельность.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
16			Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Домашнее задание	Примечан ие
			шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону					
17			Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	Выполнять упражнения лёгкой атлетики; контролировать технику и результат.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
18			Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
19			Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
20			Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
21			Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
22			Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
23			Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
24			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
25			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
26			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Домашнее задание	Примечан ие
27			Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
28			Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
29			Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	Выполнять упражнения лёгкой атлетики; контролировать технику и результат.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
30			Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
31			Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
32			Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
33			Техника выполнения танцевальных шагов	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
34			Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
35			Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
36			Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
37			Методика контроля величины нагрузки и дыхания при	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать	Текущий контроль	Не задаётся (1 кл.)	

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Домашнее задание	Примечан ие
			выполнении упражнений		технику и правила безопасности.	(безотметочно)		
38			Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	Усваивать знания о физической культуре; соблюдать правила безопасности и режим.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
39			Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1	Усваивать знания о физической культуре; соблюдать правила безопасности и режим.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
40			Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и взаимодействовать в команде.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
41			Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и взаимодействовать в команде.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
42			Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
43			Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и взаимодействовать в команде.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
44			Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и взаимодействовать в команде.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
45			Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1	Усваивать знания о физической культуре; соблюдать правила безопасности и режим.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
46			Спортивные эстафеты с мячом	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и взаимодействовать в команде.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
47			Проектирование и проведение спортивных эстафет с	1	Участвовать в подвижных играх и эстафетах; соблюдать правила и	Текущий контроль	Не задаётся (1 кл.)	

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Домашнее задание	Примечан ие
			гимнастическим предметом		взаимодействовать в команде.	(безотметочно)		
48			Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1	Выполнять строевые команды и построения; организовывать совместную деятельность.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
49			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
50			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1	Усваивать знания о физической культуре; соблюдать правила безопасности и режим.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
51			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
52			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
53			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
54			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
55			Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
56			Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
57			Техника выполнения гимнастической разминки у	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать	Текущий контроль	Не задаётся (1 кл.)	

№ уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы контроля	Домашнее задание	Примечан ие
			опоры для укрепления голеностопных суставов		технику и правила безопасности.	(безотметочно)		
58			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
59			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
60			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
61			Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
62			Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
63			Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
64			Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
65			Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения со страховкой; соблюдать технику.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	
66			Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	Выполнять физические упражнения по теме; соблюдать технику и правила безопасности.	Текущий контроль (безотметочно)	Не задаётся (1 кл.)	

11. Формы, методы и средства контроля

Контроль осуществляется через контрольные (контрольно-тестовые) упражнения, наблюдение и игровые задания. В 1 классе оценивание безотметочное. Оценивание учитывает технику выполнения и личную динамику результатов.

- Формы: контрольно-тестовые упражнения, тесты физической подготовленности, наблюдение, игровые задания;
- Методы: наблюдение, анализ техники, беседа;
- Средства: спортивный инвентарь, оборудование зала и площадки, ЭОР.

12. Оценочные материалы

Контрольно-тестовые упражнения (бег, прыжки, метание, гибкость, сила) с ориентировочными показателями и критериями — в комплекте проверочных работ. Учитывается личная динамика результатов.

13. Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) и цифровых образовательных ресурсов (ЦОР)

- ФГИС «Моя школа» (Библиотека цифрового образовательного контента) — верифицированный контент по темам;
- Российская электронная школа (РЭШ, resh.edu.ru) — интерактивные уроки;
- edsoo.ru — Единое содержание общего образования (Конструктор рабочих программ);
- Электронное приложение к учебнику (УМК «Школа России»).

Цифровые ресурсы используются с соблюдением требований к здоровьесбережению и времени работы с экраном для обучающихся 1 класса.

14. Учёт рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал реализуется через формирование ценности здоровья, дисциплины, воли и командного взаимодействия.

- ценность здоровья и здорового образа жизни;
- дисциплина, воля, трудолюбие;
- честная игра и уважение к сопернику;
- командное взаимодействие.

15. Приложения

Приложение 1. Оценочные материалы

Качественная (безотметочная) оценка в 1 классе; критерии «справился / справился с помощью / нуждается в поддержке». Образцы заданий входной, тематической и итоговой диагностики — в комплекте проверочных работ.

Приложение 2. Перечень проверочных работ на 2026–2027 учебный год

№	Вид работы	Раздел / тема	Примерный срок
1	Входная диагностика физической подготовленности	Начало года	Сентябрь
2	Контрольные упражнения (лёгкая атлетика, гимнастика)	В течение года	Октябрь–Январь
3	Диагностика (лыжная/кроссовая подготовка)	Зимний период	Февраль
4	Итоговая диагностика физической подготовленности	Конец года	Май

Приложение 3. Памятки для обучающихся

- «Правила безопасности на уроках физкультуры»;
- «Правила безопасности на лыжах и на воде»;
- «Комплекс утренней зарядки»;
- «Самоконтроль на занятиях»;
- «Правила спортивных игр»;
- «Правила игры в команде».

Тексты памяток — в комплекте «1 класс Физическая культура Памятки».

Приложение 4. Список электронных ресурсов

- ФГИС «Моя школа» (Библиотека цифрового образовательного контента) — верифицированный контент по темам;
- Российская электронная школа (РЭШ, resh.edu.ru) — интерактивные уроки;
- edsoo.ru — Единое содержание общего образования (Конструктор рабочих программ);
- Электронное приложение к учебнику (УМК «Школа России»).

Приложение 5. Лист корректировки рабочей программы

№	Дата	Тема урока (по программе)	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласование (подпись)

Лист корректировки заполняется учителем при отклонении фактических сроков от планируемых (праздничные дни, карантин, активированные дни и др.) с сохранением объёма программы.