

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического
совета АНО «Частная начальная общеобразовательная школа «РОСТ»»
«10» февраля 2026 г. Протокол № 18

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
АНО «Частная начальная общеобразовательная школа «РОСТ»»
от «18» февраля 2026 г. № 47



Шашукова Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» (1–4 классы), адаптированная для
реализации с применением электронного обучения, дистанционных
образовательных технологий**

1. Пояснительная записка

2. Место учебного предмета в учебном плане

2.1. На изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю в каждом классе: 66 часов в 1 классе (33 учебные недели), по 68 часов во 2–4 классах (34 учебные недели), всего 270 часов за уровень начального общего образования.

2.2. Занятия проводятся в формате, установленном Положением о режиме занятий обучающихся: часть занятий — в форме контактной работы (видеоконференцсвязь, К), часть — с использованием видеозаписи, подготовленной педагогическим работником (ВЗ), часть — в форме самостоятельной работы обучающегося (СР), в соотношении, установленном пунктом 6.3 указанного Положения.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

3.1. Личностные результаты: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование эстетических потребностей, ценностей.

3.2. Метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; формирование умения планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия, в том числе при выполнении упражнений самостоятельно, без непосредственного контроля педагогического работника.

3.3. Предметные результаты приведены в упрощённом виде, соответствующем адаптированному содержанию предмета (раздел 4 настоящей программы). Часть результатов достигается обучающимся дома при содействии родителей (законных представителей), обеспечивающих

условия для выполнения упражнений и подтверждающих педагогическому работнику факт и качество их выполнения (в том числе посредством видеофиксации).

Обучающийся научится: называть значение регулярных занятий физическими упражнениями для здоровья; соблюдать правила безопасности при самостоятельных занятиях дома; выполнять комплекс утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений при содействии родителей (законных представителей); выполнять дыхательные упражнения и упражнения для профилактики нарушений осанки и зрения; сохранять статическое и динамическое равновесие в доступных упражнениях; выполнять простейшие функциональные упражнения (приседания, наклоны, прыжки на месте) с учётом возрастных возможностей; при наличии мяча и свободного пространства — выполнять ведение мяча на месте и броски в цель.

Обучающийся получит возможность научиться: вести с помощью родителей (законных представителей) дневник наблюдений за своим самочувствием; проявлять самостоятельность при выполнении домашних комплексов упражнений; рассказывать в общих чертах о видах спорта, требующих специализированных условий (плавание, лыжные гонки, командные спортивные игры), без обязательного практического владения соответствующей техникой.

4. Содержание учебного предмета

4.1. Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура», её значение для укрепления здоровья. Правила поведения и техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями дома. Основные сведения о видах спорта, требующих специализированных условий (плавание, лыжные гонки, командные спортивные игры), их значение для физического развития — в теоретическом (ознакомительном) плане, без практического освоения в условиях дистанционного обучения.

4.2. Способы самостоятельной деятельности. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики. Измерение частоты сердечных сокращений до и после физической нагрузки. Ведение дневника наблюдений за физическим развитием и самочувствием.

4.3. Оздоровительная физическая культура. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с бытовыми предметами (стул, коврик, скакалка). Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для профилактики нарушений осанки и зрения (гимнастика для глаз).

4.4. Развитие координации и равновесия. Упражнения на статическое и динамическое равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по прямой линии), не требующие специального оборудования и выполнимые в условиях жилого помещения.

4.5. Функциональные упражнения. Приседания, выпады, отжимания от стены или пола (с учётом возрастных возможностей), прыжки на месте, упражнения на пресс — с индивидуальной дозировкой нагрузки, контролируемой педагогическим работником в режиме видеоконференцсвязи.

4.6. Элементы спортивных игр (индивидуальная отработка). Ведение мяча на месте (при наличии мяча и свободного пространства у обучающегося), броски мяча в цель. Игровая (командная) практика в очном формате не реализуется ввиду дистанционного характера обучения.

5. Тематическое планирование

1 класс (66 часов)

Тема / раздел	Часов	Классы	Формат (К/ВЗ/СР)
Знания о физической культуре (теория, правила безопасности)	6	1	ВЗ / СР
Оздоровительная физическая культура (ОРУ, дыхательная гимнастика)	20	1	К (показ техники) + СР (повтор)

Развитие координации и равновесия	14	1	К + СР
Функциональные упражнения (приседания, наклоны, прыжки)	16	1	К + ВЗ + СР
Элементы спортивных игр (индивидуальная отработка)	10	1	ВЗ + СР
ИТОГО	66	1	

2 класс (68 часов)

Тема / раздел	Часов	Классы	Формат (К/ВЗ/СР)
Знания о физической культуре (теория, правила безопасности)	6	2	ВЗ / СР
Оздоровительная физическая культура (ОРУ, дыхательная гимнастика)	20	2	К (показ техники) + СР (повтор)
Развитие координации и равновесия	14	2	К + СР
Функциональные упражнения (приседания, наклоны, прыжки)	18	2	К + ВЗ + СР
Элементы спортивных игр (индивидуальная отработка)	10	2	ВЗ + СР
ИТОГО	68	2	

3 класс (68 часов)

Тема / раздел	Часов	Классы	Формат (К/ВЗ/СР)
Знания о физической культуре (теория, правила безопасности)	6	3	ВЗ / СР
Оздоровительная физическая культура (ОРУ, дыхательная гимнастика)	20	3	К (показ техники) + СР (повтор)
Развитие координации и равновесия	14	3	К + СР
Функциональные упражнения (приседания, наклоны, прыжки)	18	3	К + ВЗ + СР
Элементы спортивных игр (индивидуальная отработка)	10	3	ВЗ + СР
ИТОГО	68	3	

4 класс (68 часов)

Тема / раздел	Часов	Классы	Формат (К/ВЗ/СР)
Знания о физической культуре (теория, правила безопасности)	6	4	ВЗ / СР
Оздоровительная физическая культура (ОРУ, дыхательная гимнастика)	20	4	К (показ техники) + СР (повтор)
Развитие координации и равновесия	14	4	К + СР
Функциональные упражнения (приседания, наклоны, прыжки)	18	4	К + ВЗ + СР
Элементы спортивных игр (индивидуальная отработка)	10	4	ВЗ + СР
ИТОГО	68	4	

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

6.1. Видеоуроки и тренировочные материалы федерального ресурса «Российская электронная школа» (resh.edu.ru).

6.2. Видеозаписи занятий, подготовленные педагогическим работником Организации, размещаемые с соблюдением требований к продолжительности непрерывной работы обучающегося с экраном, установленных Положением о режиме занятий обучающихся.

6.3. Видеоконференцсвязь, используемая Организацией в соответствии с Положением о режиме занятий обучающихся.

6.4. Инвентарь, рекомендуемый для использования в домашних условиях (при наличии у семьи): гимнастический коврик, скакалка, мяч небольшого размера — приобретается родителями (законными представителями) по рекомендации педагогического работника, не является обязательным условием освоения программы.

Примечание для проверки перед утверждением (не входит в текст программы)

1. Эта программа согласована по содержанию с правками, которые уже внесены в раздел «Содержание учебного предмета «Физическая культура»» и упрощённый раздел «Планируемые результаты» ООП НОО, — тексты идентичны намеренно, чтобы не создавать расхождений между двумя документами. Если будете и дальше редактировать содержание физкультуры, меняйте оба документа одновременно.

2. Тематическое планирование (раздел 5) — новое, его не было в ранее отредактированных частях ООП. Распределение часов по блокам (6/20/14/16–18/10) — моя рабочая раскладка, не нормативная; реальная последовательность тем по неделям/четвертям должна уточняться методистом или учителем физкультуры, желательно до начала учебного года.

3. Колонка «Формат (К/ВЗ/СР)» в таблицах — ориентировочная, показывает общую логику (теория и повтор — самостоятельно, показ техники и контроль дозировки нагрузки — контактно или через запись). Точное соотношение часов К/ВЗ/СР по этому предмету отдельно не считалось и должно вписываться в общий норматив 20/80, установленный Положением о режиме занятий, а не только в рамках физкультуры отдельно.

4. Итоговые часы по классам ($66/68/68/68 = 270$ за уровень НОО) — рассчитаны от 2 часов в неделю $\times$ количество учебных недель (33 для 1 класса, 34 для остальных), в соответствии с учебным планом, который мы утверждали ранее. Если количество часов в неделю на физкультуру в вашем реальном учебном плане отличается — тематическое планирование нужно пересчитать.