

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ТОРЖОКСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Славнинская средняя общеобразовательная школа им. Н.П.
Новожилова
Тверской области Торжокского района

Принят УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом Директор МБОУ
Протокол №1 Славнинской СОШ
от 28.08.2025 г. Филина А.Н.
№_____ от 28.08.2025 г.

Рабочая программа

(ID 2438740)

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов основного общего образования на 2025-2026 учебный год

Составитель: Хриトンенкова Ирина Леонидовна

п. Славный

2025

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-4 КЛАСС 2024-25 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Виды деятельно сти	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всег о	контроль ные работы	практичес кие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Что понимается под физической культурой	1	0	0	Укажите период			
Итого по разделу		1						
2.1	Режим дня школьника	0.25	0	0.25	Укажите период			
Итого по разделу		0.25						
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0	Укажите период			
3.2	Осанка человека	0.5	0	0	Укажите период			
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	Укажите период			
Итого по разделу		1.5						
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	0.5	0	0	Укажите период			
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0.5	Укажите период			
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	2.5	Укажите период			
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастич еские упражнения	3	0	2.5	Укажите период			

4.5 .	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	4	0	3.5	Укажите период			
4.6 .	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0.75	Укажите период			
4.7 .	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	11	0	10	Укажите период			
4.8 .	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	7.75	0	7	Укажите период			
4.9 .	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</i>	3	0	2.5	Укажите период			
4.1 0	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>	6	0	5.5	Укажите период			
4.1 1	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>	22	0	20	Укажите период		Устный опрос; Практическая работа;	Укажите образовательные ресурсы
Итого по разделу		62.25						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1 .	<i>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</i>	3	0	3	Укажите период		Практическая работа;	Укажите образовательные ресурсы
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	56.5				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2024 -2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой	1			
2.	Режим дня школьника Подвижные игры	1			
3.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции . личная гигиена	1			
4.	Развитие скоростных способностей, подвижные игры	1			
5.	Прыжок в длину согнув ноги, подвижные игры	1			
6.	Прыжок в длину с разбега, 30м- бег.	1			
7.	Метание мяча в цель	1			
8.	Игра: Заяц без домика, метание мяча на дальность	1			
9.	Эстафеты. Метание мяча с 3 шагов	1			
10.	Развитие выносливости, 1000м	1			
11.	Гимнастика: строевая подготовка	1			
12.	Личная гигиена. Висы, упоры	1			
13.	Игра: День и ночь. Перестроения. Тест на пресс.	1			
14.	Акробатика: группировка, перекаты, кувырки	1			
15.	Кувырки, стойка на лопатках, прыжки в скакалку.	1			
16.	Кувырки, мост. Прыжки в скакалку.	1			
17.	Баскетбол. Т/Б. Стойка баскетболиста, ловля мяча	1			
18.	Перемещения в стойке, остановки	1			
19.	Ловля и передача мяча на месте	1			
20.	Ловля и передача мяча в тройках, в круге	1			
21.	Ведение мяча, передача мяча в движении	1			
22.	Передача мяча в движении в парах, Бросок с места	1			
23.	Ведение по прямой правой, левой рукой с изменением скорости	1			
24.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в корзину	1			
25.	Эстафеты с мячом. Передачи, броски	1			
26.	Ведение с изменением направления, бросок в корзину	1			
27.	Совершенствование передачи, ведения мяча	1			
28.	Встречная эстафета, бросок двумя руками от груди	1			
29.	Комбинация из освоенных элементов	1			

30.	Бросок мяча в корзину после ведения	1			
31.	Ловля мяча после отскока, передача в тройках в движении	1			
32.	Игра: 10 передач. Повторение пройденного	1			
33.	Лыжный спорт, история развития лыж.	1			
34.	Повороты на лыжах, ступающий шаг	1			
35.	Ступающий и скользящий шаг, повороты	1			
36.	Скользящий шаг по кругу без палок	1			
37.	Скользящий шаг, виды подъема в гору	1			
38.	Техника попеременного двух шагового хода	1			
39.	Техника одновременного безшажного хода, спуск с горы	1			
40.	Техника лыжных ходов, способы торможения	1			
41.	Скользящий шаг, спуск и подъем в гору	1			
42.	Техника лыжных ходов, игры на снегу	1			
43.	Развитие выносливости, передвижение по кругу	1			
44.	Игры на снегу, равномерное передвижение по кругу	1			
45.	Спуск с горы, повороты, торможения	1			
46.	Равномерное передвижение по кругу	1			
47.	Футбол. История развития игры. Техника удара по мячу	1			
48.	Виды передач. Работа в парах.	1			
49.	Ведение мяча, передача мяча. Вбрасывание мяча	1			
50.	Техника ведения мяча, работа В парах, тройках	1			
51.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления	1			
52.	Остановка мяча, ведение с изменением скорости	1			
53.	Гимнастика. Виды гимнастики, лазанья, ходьба по скамейке, по бревну	1			
54.	Виды закаливания. Ходьба по бревну, повороты на бревне	1			
55.	Лазания по канату, по гимнастической стенке, подвижные игры	1			
56.	Преодоление полосы препятствий. Тест на гибкость	1			
57.	Лазания по канату. Опорный прыжок	1			
58.	Опорный прыжок через козла, перетягивания каната	1			
59.	Легкая атлетика. Высокий, низкий старт, эстафетный бег	1			
60.	Челночный бег 3x10м. Низкий старт	1			
61.	30м на результат, равномерный бег	1			
62.	Метание мяча на дальность, равномерный бег	1			
63.	Способы прыжка в высоту. Прыжок с прямого разбега. Правила соревнований.	1			
64.	Прыжок в высоту способом «перешагиванием» с трех шагов	1			
65.	Прыжок в высоту с полного разбега	1			

66.	Кроссовый бег по пересеченной местности	1			
67.	Сдача норм ГТО	1			
68.	Сдача норм ГТО	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240690

Владелец Филина Анна Николаевна

Действителен с 16.10.2025 по 16.10.2026