

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

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". Гимнасти ческие 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