

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Отдел образования Администрации города Зверево

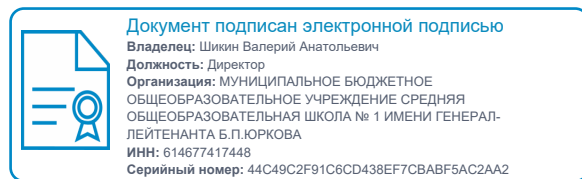
МБОУ СОШ №1

УТВЕРЖДЕНО

директор

В.А. Шикин

**Приказ №217-ОД
от «28» 08 2024 г.**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5603366)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель: Зайцева Н.А

г. Зверево 2024-2025

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «Б» класс Зайцева Н.А.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	04.09
2	Современные физические упражнения	1	06.09
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	11.09
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	13.09
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	18.09
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	20.09
7	Чем отличается ходьба от бега	1	25.09
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	27.09
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	02.10
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	04.10
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	16.10
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	18.10
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	23.10
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	25.10
15	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	30.10
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	01.11
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	06.11
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	08.11
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	13.11
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	15.11
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	27.11
22	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	29.11

23	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	04.12
24	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	06.12
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	11.12
26	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	13.12
27	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	18.12
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1	20.12
29	Учимся гимнастическим упражнениям	1	25.12
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	27.12
31	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	10.01
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	15.01
33	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	17.01
34	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	22.01
35	Гимнастические упражнения с мячом	1	24.01
36	Гимнастические упражнения с мячом	1	05.02
37	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	07.02
38	Гимнастические упражнения в прыжках	1	12.02
39	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	14.02
40	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	26.02
41	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	28.02
42	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	05.03
43	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	07.03
44	Считалки для подвижных игр	1	12.03
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	14.03
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	19.03
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	21.03
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	26.03

49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	28.03
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	02.04
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	04.04
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	16.04
53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	18.04
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	23.04
55	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	25.04
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	07.05
57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	14.05
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	16.05
59	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	21.05
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	23.05
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	29.05
62	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	30.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		62	