

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование «Рославльский район»
Смоленской области
МБОУ «Средняя школа № 1»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета школы
Протокол *от 29.08.2024г. № 1*

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ
«Средняя школа №1»
от 30.08.2024г. № 259

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
(ID 4533075)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 «Б» класса
начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Мартынова Елена Юрьевна,
учитель начальных классов

Рославль, 2024

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Что такое физическая культура	1			02.09		
2	Современные физические упражнения	1			04.09		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			06.09		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09.09		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			13.09		
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			16.09		
8	Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			18.09		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			20.09		
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			23.09		
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			25.09		

12	Акробатические упражнения, основные техники	1	27.09
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	30.09
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	02.10
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	04.10
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	07.10
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	09.10
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	11.10
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	14.10
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	16.10
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	18.10
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	21.10
23	Разучивание прыжков в группировке	1	23.10
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	25.10
25	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	06.11
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	08.11
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	11.11
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	13.11
29	Имитационные упражнения техники	1	15.11

	передвижения на лыжах		
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	18.11
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	20.11
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	22.11
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	25.11
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	27.11
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	29.11
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	02.12
37	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега	1	04.12
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	06.12
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	09.12
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	11.12
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	13.12
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	16.12
43	Обучение равномерному бегу в колонне по	1	18.12

	одному с невысокой скоростью		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	20.12
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	23.12
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	25.12
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	27.12
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	10.01
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	13.01
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	15.01
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	17.01
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	20.01
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	22.01
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	24.01
55	Правила поведения на уроках по подвижным играм. Считалки для подвижных игр.	1	27.01
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	29.01
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	31.01

58	Обучение способам организации игровых площадок	1	03.02
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	05.02
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	07.02
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	17.02
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	19.02
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	21.02
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	24.02
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	26.02
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	28.02
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	03.03
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	05.03
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	07.03
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	10.03
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	12.03
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	14.03

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	17.03
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	19.03
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	21.03
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	24.03 24.03
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	26.03
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	28.03
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	07.04
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	09.04
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	11.04
82	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	14.04
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	16.04

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		18.04
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		21.04
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		23.04
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		25.04
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		28.04
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		30.04
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		05.05
91	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	07.05
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		12.05

	Подвижные игры		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	14.05
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	16.05
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	19.05
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	21.05
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	23.05
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	26.05
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	1

Формы учета рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал учебного предмета физическая культура на уровне начального общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культурой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
-
-
-
-
-
-
-

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

