

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципального образования "Рославльский район"

Смоленской области

МБОУ "Средняя школа № 1"

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

школы

Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 30.08.2024 № 259

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 5981966)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 «А» класса

начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Казаринова Ольга Николаевна,
учитель физической культуры

Рославль, 2024

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1		02.09.2024	
2	Что такое физическая культура	1		03.09.2024	
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		06.09.2024	
4	Чем отличается ходьба от бега	1		09.09.2024	
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		10.09.2024	
6	Способы построения и повороты стоя на месте	1		13.09.2024	
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		16.09.2024	
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		17.09.2024	
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		20.09.2024	
10	Обучение равномерному бегу в колонне	1		23.09.2024	

	по одному в чередовании с равномерной ходьбой				
11	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		24.09.2024	
12	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		27.09.2024	
13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		30.09.2024	
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		01.10.2024	
15	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		04.10.2024	
16	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		07.10.2024	
17	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		08.10.2024	
18	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		11.10.2024	
19	Считалки для подвижных игр	1		14.10.2024	
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		15.10.2024	
21	Современные физические упражнения	1		18.10.2024	
22	Обучение способам организации игровых площадок	1		21.10.2024	
23	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		22.10.2024	

24	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		25.10.2024	
25	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		05.11.2024	
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности на уроке по гимнастике.	1		08.11.2024	
27	Исходные положения в физических упражнениях	1		11.11.2024	
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1		12.11.2024	
29	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		15.11.2024	
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		18.11.2024	
31	Акробатические упражнения, основные техники	1		19.11.2024	
32	Акробатические упражнения, основные техники	1		22.11.2024	
33	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		25.11.2024	
34	Гимнастические упражнения с мячом	1		26.11.2024	
35	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		29.11.2024	
36	Гимнастические упражнения в прыжках	1		02.12.2024	
37	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		03.12.2024	

38	Подъем ног из положения лежа на животе	1		06.12.2024	
39	Сгибание рук в положении упор лежа	1		09.12.2024	
40	Разучивание прыжков в группировке	1		10.12.2024	
41	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		13.12.2024	
42	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		16.12.2024	
43	Обучение способам организации игровых площадок	1		17.12.2024	
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		20.12.2024	
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		23.12.2024	
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		24.12.2024	
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		27.12.2024	
48	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		10.01.2025	
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		13.01.2025	
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1		14.01.2025	
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1		17.01.2025	
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		20.01.2025	
53	Имитационные упражнения техники	1		21.01.2025	

	передвижения на лыжах				
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1		24.01.2025	
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1		27.01.2025	
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		28.01.2025	
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		31.01.2025	
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		03.02.2025	
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		04.02.2025	
60	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		07.02.2025	
61	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		17.02.2025	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		18.02.2025	https://user.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		21.02.2025	https://user.gto.ru/
64	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		24.02.2025	

65	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		25.02.2025	
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		28.02.2025	
67	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		03.03.2025	
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		04.03.2025	
69	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		07.03.2025	
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		10.03.2025	
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		11.03.2025	
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		14.03.2025	
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		17.03.2025	
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		18.03.2025	
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		21.03.2025	
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		24.03.2025	https://user.gto.ru/
77	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		25.03.2025	https://user.gto.ru/

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		28.03.2025	https://user.gto.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		07.04.2025	https://user.gto.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		08.04.2025	https://user.gto.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		11.04.2025	https://user.gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		14.04.2025	https://user.gto.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		15.04.2025	https://user.gto.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		18.04.2025	https://user.gto.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		21.04.2025	https://user.gto.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		25.04.2025	https://user.gto.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения	1		28.04.2025	https://user.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		29.04.2025	https://user.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		05.05.2025	https://user.gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		06.05.2025	https://user.gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		12.05.2025	https://user.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		13.05.2025	https://user.gto.ru/
93	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	22.04.2025	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1		16.05.2025	https://user.gto.ru/

	игры				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		19.05.2025	https://user.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		20.05.2025	https://user.gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		23.05.2025	https://user.gto.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		26.05.2026	https://user.gto.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		26.05.2026	https://user.gto.ru/
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;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

**Реализация воспитательного потенциала учебного предмета
«Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания**

1 классе

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»	Сроки
1.	Знания о физической культуре	2	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций.</p> <p>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.</p> <p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения</p> <p>День здоровья</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Апрель</p>
2.	Способы самостоятельной деятельности	1	<p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций.</p> <p>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.</p> <p>Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и правилам безопасного</p>	<p>Сентябрь-октябрь</p>

			групповых проектов воспитательной направленности	поведения	
3.	Оздоровительная физическая культура	3	<p>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;</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам</p>	<p>Тематические мероприятия посвященные День Героев Отечества День отца День матери</p>	Октябрь, ноябрь, декабрь
4.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	67	<p>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;</p> <p>Включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>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;</p>	<p>Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы Декада школьного музея -Стеринская неделя «Его имя носит твоя школа» День Героев Отечества День прав человека День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады День защитника отечества, Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне</p>	Сентябрь -май

				День защиты детей	
5.	Прикладно-ориентированная физическая культура	26	<p>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;</p> <p>Включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p>	<p>Праздник весны и труда</p> <p>Всемирный день здоровья</p> <p>День детских общественных организаций России</p>	Апрель-май

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

А.П. Матвеев Физическая культура, Москва, «Просвещение», 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://user.gto.ru/>