

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное образование "Рославльский район" Смоленской**

**области МБОУ "Средняя школа № 1"**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического

совета школы

Протокол от 29.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 31.08.2023 № 265

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 1157981)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1А класса

начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мищенко Жанна Владимировна,  
учитель физической культуры

**г. Рославль 2023**

# 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		01.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Что такое физическая культура	1		05.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		06.09.2023	
4	Чем отличается ходьба от бега	1		08.09.2023	
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		12.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Способы построения и повороты стоя на месте	1		13.09.2023	
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		15.09.2023	
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		19.09.2023	
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		20.09.2023	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		22.09.2023	
11	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		26.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		27.09.2023	
13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		29.09.2023	
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		03.10.2023	
15	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		04.10.2023	
16	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		06.10.2023	
17	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		10.10.2023	
18	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		11.10.2023	
19	Считалки для подвижных игр	1		13.10.2023	
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		17.10.2023	
21	Современные физические упражнения	1		18.10.2023	
22	Обучение способам организации игровых площадок	1		20.10.2023	
23	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		24.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		25.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		27.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		07.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Исходные положения в физических	1		08.11.2023	

	упражнениях				
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1		10.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		14.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		15.11.2023	
31	Акробатические упражнения, основные техники	1		17.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Акробатические упражнения, основные техники	1		21.11.2023	
33	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		22.11.2023	
34	Гимнастические упражнения с мячом	1		24.11.2023	
35	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		28.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Гимнастические упражнения в прыжках	1		29.11.2023	
37	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		01.12.2023	
38	Подъем ног из положения лежа на животе	1		05.12.2023	
39	Сгибание рук в положении упор лежа	1		06.12.2023	
40	Разучивание прыжков в группировке	1		08.12.2023	
41	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		12.12.2023	
42	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		13.12.2023	
43	Обучение способам организации игровых площадок	1		15.12.2023	

44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		19.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		20.12.2023	
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		22.12.2023	
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		26.12.2023	
48	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		27.12.2023	
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		29.12.2023	
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1		09.01.2024	
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1		10.01.2024	
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		16.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1		17.01.2024	
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1		19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		23.01.2024	
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		24.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		26.01.2024	
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		30.01.2024	

60	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		31.01.2024	
61	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		02.02.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		06.02.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		07.02.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
64	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		09.02.2024	
65	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		20.02.2024	
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		21.02.2024	
67	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		27.02.2024	
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		28.02.2024	
69	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		01.03.2024	
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		05.03.2024	
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		06.03.2024	
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		12.03.2024	
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		13.03.2024	

74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		15.03.2024	
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		19.03.2024	
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		20.03.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
77	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		22.03.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		02.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		03.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		05.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		09.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		10.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		12.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		16.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		17.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		19.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		23.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		24.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		26.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		03.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		07.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		08.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
93	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	10.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
94	Освоение правил и техники выполнения	1		14.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		15.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		17.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		21.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		22.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		24.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
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.

**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	3	<p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.</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 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>	Сентябрь-октябрь
2	Способы самостоятельной деятельности	9	<p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.</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 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>	Сентябрь-октябрь
3.	Оздоровительная	3	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с	Тематические мероприятия посвящен	ноябрь

	физическая культура		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 культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;	ные Дню Государственного герба Российской Федерации Деньматери	
4.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	59	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; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; 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;	Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической 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, Всемирный день театра, 450 –летие со дня выхода первой «Азбуки» 10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией	Сентябрь -май
5.	Прикладно-	28	побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила	Всемирный день	Апрель-май

	<p>ориентированная физическая культура</p>	<p>общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;  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>здоровья  Праздник Весны и Труда  Цикл мероприятий приуроченных к Победе в Великой Отечественной войне  День защиты детей  День детских общественных организаций России</p>	
--	--	--	--	--