

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 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 31.08.2023 г. № 265

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
(ID 3216617)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 «В» класса

начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Потапова Елена Евгеньевна,
учитель начальных классов

Рославль 2023

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1		
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			

2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	план	факт	
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1		01.09.2023		
2	Что такое физическая культура	1		06.09.2023		
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		07.09.2023		
4	Чем отличается ходьба от бега	1		08.09.2023		
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		13.09.2023		
6	Способы построения и повороты стоя на месте	1		14.09.2023		
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		20.09.2023		
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		21.09.2023		
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1		22.09.2023		

	равномерной ходьбой					
11	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		27.09.2023		
12	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		28.09.2023		
13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		29.09.2023		
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		04.10.2023		
15	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		05.10.2023		
16	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		06.10.2023		
17	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		11.10.2023		
18	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		12.10.2023		
19	Считалки для подвижных игр	1		13.10.2023		
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		18.10.2023		
21	Современные физические упражнения	1		19.10.2023		
22	Обучение способам организации игровых площадок	1		20.10.2023		
23	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		25.10.2023		
24	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		26.10.2023		

25	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		27.10.2023		
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности на уроке по гимнастике.	1		08.11.2023		
27	Исходные положения в физических упражнениях	1		09.11.2023		
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1		10.11.2023		
29	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		15.11.2023		
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		16.11.2023		
31	Акробатические упражнения, основные техники	1		17.11.2023		
32	Акробатические упражнения, основные техники	1		22.11.2023		
33	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		23.11.2023		
34	Гимнастические упражнения с мячом	1		24.11.2023		
35	Гимнастические упражнения соскалкой	1		29.11.2023		
36	Гимнастические упражнения в прыжках	1		30.11.2023		
37	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		01.12.2023		
38	Подъем ног из положения лежа на животе	1		06.12.2023		
39	Сгибание рук в положении упор лежа	1		07.12.2023		

40	Разучивание прыжков в группировке	1		08.12.2023		
41	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		13.12.2023		
42	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		14.12.2023		
43	Обучение способам организации игровых площадок	1		15.12.2023		
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		20.12.2023		
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		21.12.2023		
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		22.12.2023		
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		27.12.2023		
48	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		28.12.2023		
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		29.12.2023		
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1		10.01.2024		
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1		11.01.2024		
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		12.01.2024		
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		17.01.2024		
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1		18.01.2024		

55	Техника ступающего шага во время передвижения	1		19.01.2024		
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		24.01.2024		
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		25.01.2024		
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		26.01.2024		
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		31.01.2024		
60	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		01.02.2024		
61	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		02.02.2024		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		07.02.2024		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		08.02.2024		
64	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		09.02.2024		
65	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		21.02.2024		
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		22.02.2024		

67	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		28.02.2024		
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		29.02.2024		
69	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		01.03.2024		
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		06.03.2024		
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		07.03.2024		
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		13.03.2024		
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		14.03.2024		
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		15.03.2024		
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		20.03.2024		
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		21.03.2024		
77	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		22.03.2024		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		03.04.2024		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и	1		04.04.2024		

	30м. Подвижные игры					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. Подвижныеигры	1		05.04.2024		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. Подвижныеигры	1		10.04.2024		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижныеигры	1		11.04.2024		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижныеигры	1		12.04.2024		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижныеигры	1		17.04.2024		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		18.04.2024		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		19.04.2024		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		24.04.2024		
88	Промежуточная аттестация	1	1			

	(тестирование)			25.04.2024		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		26.04.2024		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		02.05.2024		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		03.05.2024		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		08.05.2024		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		15.05.2024		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		16.05.2024		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		17.05.2024		

	Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		22.05.2024		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		23.05.2024		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		24.05.2024		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

