#### 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 2024 г. №1 **УТВЕРЖДЕНО** 

Приказом по МБОУ «Средняя школа №1» от «30» 08 2024 г. №259

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

(ID 3559908)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 «В» класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Слонкина Виктория Сергеевна, учитель начальных классов

Рославль, 2024

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

		Количе	ство часов				Электронн
№ п/п	Темаурока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения по плану	Дата изучения фактичес ки	ые цифровые образовате льные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1			04.09.2024		
2	Современные физические упражнения	1			05.09.2024		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			06.09.2024		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			11.09.2024		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			12.09.2024		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			13.09.2024		
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			18.09.2024		
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			19.09.2024		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			20.09.2024		
10	Учимсягимнастическимупражнениям	1			25.09.2024		
11	Стилизованные способы передвижения	1			26.09.2024		

	ходьбой и бегом		
12	Акробатическиеупражнения, основныетехники		27.09.2024
13	Акробатическиеупражнения, основныетехники	1	02.10.2024
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		03.10.2024
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	04.10.2024
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)		09.10.2024
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	10.10.2024
18	Гимнастическиеупражнениясоскакалкой	1	11.10.2024
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	16.10.2024
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	17.10.2024
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	18.10.2024
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	23.10.2024
23	Разучиваниепрыжков в группировке	1	24.10.2024
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	25.10.2024
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	06.11.2024
26	Строевые упражнения с лыжами в руках		07.11.2024
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	08.11.2024
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	13.11.2024

29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	14.11.2024
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	15.11.2024
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	20.11.2024
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	21.11.2024
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	22.11.2024
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	27.11.2024
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	28.11.2024
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	29.11.2024
37	Чем отличается ходьба от бега	1	04.12.2024
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	05.12.2024
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	06.12.2024
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	11.12.2024
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	12.12.2024
42	Обучение равномерному бегу в колонне	1	13.12.2024

	по одному с невысокой скоростью		
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	18.12.2024
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	19.12.2024
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	20.12.2024
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	25.12.2024
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	26.12.2024
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	27.12.2024
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	09.01.2025
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	10.01.2025
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	15.01.2025
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	16.01.2025
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	17.01.2025
54	Разучивание выполнения прыжка в	1	22.01.2025

	длину с места		
55	Считалкидляподвижныхигр	1	23.01.2025
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	24.01.2025
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	29.01.2025
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	30.01.2025
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	31.01.2025
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	05.02.2025
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	06.02.2025
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	07.02.2025
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	19.02.2025
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	20.02.2025
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	21.02.2025
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	26.02.2025
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	27.02.2025
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	28.02.2025

69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	05.03.2025
70	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	06.03.2025
71	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	07.03.2025
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	12.03.2025
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	13.03.2025
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивныенормативы	1	14.03.2025
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	19.03.2025
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	20.03.2025
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	21.03.2025
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. Подвижныеигры	1	26.03.2025
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение.	1	27.03.2025

	Подвижныеигры			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		28.03.2025
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		09.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижныеигры	1		10.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижныеигры	1		11.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижныеигры	1		16.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижныеигры	1		17.04.2025
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		18.04.2025
87	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	23.04.2025
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1		24.04.2025

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1	25.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижныеигры	1	30.04.2025
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижныеигры	1	07.05.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1	14.05.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1	15.05.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры	1	16.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	21.05.2025

	Подвижныеигры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05.2025	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			23.05.2025	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			23.05.2025	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				23.05.2025	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		1	0		

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

Учебник по физической культуре УМК «Школа России», В. И. Лях

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Сборник поурочных разработок по физической культуре В. И. Лях.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://www.yaklass.ru/https://resh.edu.ru/

https://uchi.ru/main https://skysmart.ru/

#### «Физическая культура»

#### Форма учета рабочей программы воспитания

**Воспитательный потенциал** учебного предмета «Физическая культура" на уровне начального общего образования реализуетсячерез использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками

(обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовнонравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

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

#### 1 В класс

№ п/ п	Темараздела	Кол- воча сов	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»,	Сроки
1.	Знание о физическойкультуре	1	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр	ьныедела» Тематический классный час: «2024 год –год Семьи». Общешкольный тематический классный час «Обязанности и праваобучающихс я в семье».	Сентябрь- октябрь
2.	Способысамостоятельно йдеятельности	1	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».	Месячник безопасности «Правила дорожного движения знай и уважай!» Выставка рисунков и поделок «Семейный	Октябрь - ноябрь

	Ţ	 			<del></del>
3.	Оздоровительнаяфизич ескаякультура	3	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандирование здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Учить ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	калейдоскоп». Творческая мастерская. Изготовление открытки для бабушек и дедушек. Беседа «Неразлучные друзья-взрослые и дети?»Классный час «День семьи, любви и верности» Круглый стол «Ключ семейного счастья». Беседа, посвященная Дню пожилого человека. Классный час «Папа, мама, я — счастливая семья». Классный час: «Профессии моей семьи». КТД, школьный фестиваль «Планета творчества».	Ноябрь- декабрь
4.	Утренняя зарядка и	71	Формирование здорового образа жизни,	Выставка	Январь-

	физкультминутки в режиме дня младшего школьника		гармоничного физического и духовного развития. Повышение психологической устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.	рисунков «Моя родословная».Об щешкольный фестиваль науки. Защита исследовательски х проектов по учебным предметам.	февраль
5.	Прикладноориентирова ннаяфизическаякультур а	18	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 1 ступени Сформировать патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов — участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Дать знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.	Конкурс творческих работ «Моя родословная». Выставка рисунков «Дом и семья». Классный час на тему «Семья и семейные ценности».	Март