

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципального образования "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 № 266

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 2269408)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 «В» класса

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Казаринова Ольга Николаевна

Учитель физической культуры

Рославль, 2023

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	1		01.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		05.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Наблюдение за физическим развитием	1		06.09.2023	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		08.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Определение состояния организма	1		12.09.2023	
6	Составление дневника по физической культуре	1		13.09.2023	https://resh.edu.ru/
7	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		15.09.2023	https://resh.edu.ru/
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		19.09.2023	
9	Бег на короткие дистанции	1		20.09.2023	https://resh.edu.ru/
10	Бег на короткие дистанции	1		22.09.2023	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		26.09.2023	https://user.gto.ru/
12	Прыжок в длину с разбега способом	1		27.09.2023	

	«согнув ноги»				
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		29.09.2023	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		03.10.2023	https://user.gto.ru/
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		04.10.2023	https://resh.edu.ru/
16	Метание малого мяча на дальность	1		06.10.2023	https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		10.10.2023	https://user.gto.ru/
18	Бег на длинные дистанции	1		11.10.2023	https://resh.edu.ru/
19	Бег на длинные дистанции	1		13.10.2023	
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		17.10.2023	
21	Олимпийские игры древности	1		18.10.2023	https://resh.edu.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		20.10.2023	https://user.gto.ru/
23	Упражнения утренней зарядки	1		24.10.2023	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения на развитие гибкости	1		25.10.2023	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		27.10.2023	https://user.gto.ru/

26	Режим дня	1		07.11.2023	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения на развитие координации	1		08.11.2023	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения на формирование телосложения	1		10.11.2023	https://resh.edu.ru/
29	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		14.11.2023	https://resh.edu.ru/
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		15.11.2023	https://resh.edu.ru/
31	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		17.11.2023	
32	Опорные прыжки	1		21.11.2023	https://resh.edu.ru/
33	Опорные прыжки	1		22.11.2023	
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		24.11.2023	https://resh.edu.ru/
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1		28.11.2023	
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1		29.11.2023	
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		01.12.2023	https://user.gto.ru/
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		05.12.2023	https://user.gto.ru/
39	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Приём и передача мяча сверху	1		06.12.2023	https://resh.edu.ru/

40	Приём и передача мяча сверху	1		08.12.2023	https://resh.edu.ru/
41	Приём и передача мяча снизу	1		12.12.2023	https://resh.edu.ru/
42	Приём и передача мяча снизу	1		13.12.2023	https://resh.edu.ru/
43	Прямая нижняя подача мяча	1		15.12.2023	
44	Прямая нижняя подача мяча	1		19.12.2023	https://resh.edu.ru/
45	Технические действия с мячом	1		20.12.2023	https://resh.edu.ru/
46	Технические действия с мячом	1		22.12.2023	
47	Технические действия с мячом	1		26.12.2023	
48	Технические действия с мячом	1		27.12.2023	
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		29.12.2023	
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		09.01.2024	https://resh.edu.ru/
51	Повороты на лыжах способом переступания	1		10.01.2024	https://resh.edu.ru/
52	Повороты на лыжах способом переступания	1		12.01.2024	
53	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		16.01.2024	https://resh.edu.ru/
54	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		17.01.2024	https://resh.edu.ru/
55	Спуск на лыжах с пологого склона	1		19.01.2024	
56	Спуск на лыжах с пологого склона	1		23.01.2024	
57	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		24.01.2024	https://resh.edu.ru/

58	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		26.01.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		30.01.2024	https://user.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		31.01.2024	https://user.gto.ru/
61	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		02.02.2024	https://user.gto.ru/
62	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		06.02.2024	https://user.gto.ru/
63	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ловли мяча	1		07.02.2024	https://resh.edu.ru/
64	Техника ловли мяча	1		09.02.2024	https://resh.edu.ru/
65	Техника передачи мяча	1		13.02.2024	
66	Техника передачи мяча	1		14.02.2024	https://resh.edu.ru/
67	Ведение мяча стоя на месте	1		16.02.2024	
68	Ведение мяча стоя на месте	1		20.02.2024	
69	Ведение мяча в движении	1		21.02.2024	https://resh.edu.ru/
70	Ведение мяча в движении	1		27.02.2024	
71	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		28.02.2024	https://resh.edu.ru/
72	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1		01.03.2024	

	двумя руками от груди с места				
73	Технические действия с мячом	1		05.03.2024	https://resh.edu.ru/
74	Технические действия с мячом	1		06.03.2024	
75	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		12.03.2024	https://resh.edu.ru/
76	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		13.03.2024	
77	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		15.03.2024	https://resh.edu.ru/
78	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		19.03.2024	
79	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		20.03.2024	https://resh.edu.ru/
80	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		22.03.2024	https://resh.edu.ru/
81	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		02.04.2024	
82	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		03.04.2024	
83	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		05.04.2024	
84	Обводка мячом ориентиров	1		09.04.2024	https://resh.edu.ru/
85	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		10.04.2024	https://user.gto.ru/
86	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		12.04.2024	https://user.gto.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		16.04.2024	https://user.gto.ru/
88	Правила и техника выполнения	1		17.04.2024	

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		19.04.2024	https://user.gto.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		23.04.2024	https://user.gto.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		24.04.2024	https://user.gto.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		26.04.2024	https://user.gto.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		03.05.2024	https://user.gto.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		07.05.2024	https://user.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		08.05.2024	https://user.gto.ru/

	Эстафеты				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		14.05.2024	https://user.gto.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		15.05.2024	https://user.gto.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		21.05.2024	https://user.gto.ru/
99	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	17.05.2024	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		22.05.2024	https://user.gto.ru/
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		24.05.2024	https://user.gto.ru/
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		24.05.2024	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1		

Формы учета рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал учебного предмета физическая культура на уровне основного 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

5 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	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. 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. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения	Сентябрь-октябрь
2	Способы самостоятельной деятельности	5	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. 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. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения	Сентябрь-октябрь
3.	Физкультурн	6	выбор методов, методик, технологий, оказывающих	Тематические	ноябрь

	о - оздоровитель ная деятельность		<p>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>мероприятия посвященные Дню Государственного герба Российской Федерации</p> <p>День матери</p>	
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	88	<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</p> <p>Декада школьного музея</p> <p>-Стеринская неделя</p> <p>«Его имя носит твоя школа»</p> <p>День Героев Отечества</p> <p>День прав человека</p> <p>День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады</p> <p>День защитника отечества,</p> <p>Всемирный день театра</p> <p>10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией</p>	Сентябрь -май

				Всемирный день здоровья Праздник Весны и Труда Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России	
--	--	--	--	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://resh.edu.ru/>