

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 24905851)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 «А» класса

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Солошенко Ксения 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	https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		05.09	https://resh.edu.ru/
3	Наблюдение за физическим развитием	1		07.09	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		08.09	https://resh.edu.ru/
5	Определение состояния организма	1		12.09	
6	Составление дневника по физической культуре	1		14.09	https://resh.edu.ru/
7	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		15.09	https://resh.edu.ru/
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		19.09	
9	Бег на короткие дистанции	1		21.09	https://resh.edu.ru/
10	Бег на короткие дистанции	1		22.09	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		26.09	https://user.gto.ru/

12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		28.09	
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		29.09	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		03.10	https://user.gto.ru/
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		05.10	https://resh.edu.ru/
16	Метание малого мяча на дальность	1		06.10	https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		10.10	https://user.gto.ru/
18	Бег на длинные дистанции	1		12.10	https://resh.edu.ru/
19	Бег на длинные дистанции	1		13.10	
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		17.10	
21	Олимпийские игры древности	1		19.10	https://resh.edu.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		20.10	https://user.gto.ru/
23	Упражнения утренней зарядки	1		24.10	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения на развитие гибкости	1		26.10	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		27.10	https://user.gto.ru/

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
26	Режим дня	1		07.11	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения на развитие координации	1		09.11	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения на формирование телосложения	1		10.11	https://resh.edu.ru/
29	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		14.11	https://resh.edu.ru/
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		16.11	https://resh.edu.ru/
31	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		17.11	
32	Опорные прыжки	1		21.11	https://resh.edu.ru/
33	Опорные прыжки	1		23.11	
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		24.11	https://resh.edu.ru/
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1		28.11	https://resh.edu.ru/
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1		30.11	https://resh.edu.ru/
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	https://user.gto.ru/
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		05.12	https://user.gto.ru/

39	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Приём и передача мяча сверху	1		07.12	https://resh.edu.ru/
40	Приём и передача мяча сверху	1		08.12	https://resh.edu.ru/
41	Приём и передача мяча снизу	1		12.12	https://resh.edu.ru/
42	Приём и передача мяча снизу	1		14.12	https://resh.edu.ru/
43	Прямая нижняя подача мяча	1		15.12	
44	Прямая нижняя подача мяча	1		19.12	https://resh.edu.ru/
45	Технические действия с мячом	1		21.12	https://resh.edu.ru/
46	Технические действия с мячом	1		22.12	
47	Технические действия с мячом	1		26.12	
48	Технические действия с мячом	1		28.12	
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		29.12	
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		09.01	https://resh.edu.ru/
51	Повороты на лыжах способом переступания	1		11.01	https://resh.edu.ru/
52	Повороты на лыжах способом переступания	1		12.01	
53	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		16.01	https://resh.edu.ru/
54	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		18.01	https://resh.edu.ru/
55	Спуск на лыжах с пологого склона	1		19.01	

56	Спуск на лыжах с пологого склона	1		23.01	
57	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		25.01	https://resh.edu.ru/
58	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		26.01	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		30.01	https://user.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		01.02	https://user.gto.ru/
61	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		02.02	https://user.gto.ru/
62	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		06.02	https://user.gto.ru/
63	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ловли мяча	1		08.02	https://resh.edu.ru/
64	Техника ловли мяча	1		09.02	https://resh.edu.ru/
65	Техника передачи мяча	1		13.02	
66	Техника передачи мяча	1		15.02	https://resh.edu.ru/
67	Ведение мяча стоя на месте	1		16.02	
68	Ведение мяча стоя на месте	1		20.02	
69	Ведение мяча в движении	1		22.02	https://resh.edu.ru/
70	Ведение мяча в движении	1		27.02	

71	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		29.02	https://resh.edu.ru/
72	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		01.03	
73	Технические действия с мячом	1		05.03	https://resh.edu.ru/
74	Технические действия с мячом	1		07.03	
75	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		12.03	https://resh.edu.ru/
76	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		14.03	
77	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		15.03	https://resh.edu.ru/
78	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		19.03	
79	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		21.03	https://resh.edu.ru/
80	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		22.03	https://resh.edu.ru/
81	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		02.04	
82	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		04.04	
83	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		05 .04	
84	Обводка мячом ориентиров	1		09.04	https://resh.edu.ru/
85	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		11.04	https://user.gto.ru/
86	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		12.04	https://user.gto.ru/

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		16.04	https://user.gto.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		18.04	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		19.04	https://user.gto.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		23.04	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		25.04	https://user.gto.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		26.04	https://user.gto.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		02.05	https://user.gto.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		03.05	https://user.gto.ru/

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		07.05	https://user.gto.ru/
.0596	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		14.05	https://user.gto.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		16.05	https://user.gto.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		17.05	https://user.gto.ru/
99	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	21.05	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		23.05	https://user.gto.ru/
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		24.05	https://user.gto.ru/
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1			https://user.gto.ru/

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
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.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<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 Дню Государственного герба Российской Федерации</p> <p>День матери</p>	ноябрь
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 «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>	Сентябрь -май

				10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией 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., 5 класс, - Москва, Просвещение, 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

А.П. Матвеев. Физическая культура., 5 класс, - Москва, Просвещение, 2023.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Сайт Единое содержание общего образования <https://edsoo.ru/rabochie-programmy/>

Сайт РЭШ (Российская электронная школа) <https://resh.edu.ru/>

Сайт ВФСК ГТО <https://user.gto.ru/>