

**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 2333278)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 «Б» класса

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мищенко Жанна Владимировна  
Учитель физической культуры

**Рославль, 2023**

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **5 Б 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		04.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		05.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Наблюдение за физическим развитием	1		06.09.2023	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		11.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Определение состояния организма	1		12.09.2023	
6	Составление дневника по физической культуре	1		13.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		18.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		19.09.2023	
9	Бег на короткие дистанции	1		20.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Бег на короткие дистанции	1		25.09.2023	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		26.09.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		27.09.2023	
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		02.10.2023	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Метание малого мяча на дальность	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
18	Бег на длинные дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Бег на длинные дистанции	1			
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
21	Олимпийские игры древности	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
23	Упражнения утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Упражнения на развитие гибкости	1			
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1			<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
26	Режим дня	1		08.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Упражнения на развитие координации	1		13.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Упражнения на формирование телосложения	1		14.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		15.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		20.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		21.11.2023	
32	Опорные прыжки	1		22.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Опорные прыжки	1		27.11.2023	
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		28.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1		29.11.2023	
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1		04.12.2023	
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		05.12.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		06.12.2023	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

39	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Приём и передача мяча сверху	1		11.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Приём и передача мяча сверху	1		12.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Приём и передача мяча снизу	1		13.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Приём и передача мяча снизу	1		18.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Прямая нижняя подача мяча	1		19.12.2023	
44	Прямая нижняя подача мяча	1		20.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Технические действия с мячом	1		25.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Технические действия с мячом	1		26.12.2023	
47	Технические действия с мячом	1		27.12.2023	
48	Технические действия с мячом	1		09.01.2024	
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		10.01.2024	
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		15.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Повороты на лыжах способом переступания	1		16.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Повороты на лыжах способом переступания	1		17.01.2024	
53	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		22.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		23.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Спуск на лыжах с пологого склона	1		24.01.2024	

56	Спуск на лыжах с пологого склона	1		29.01.2024	
57	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		30.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		31.01.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		05.02.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		06.02.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
61	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		07.02.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
62	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		12.02.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
63	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ловли мяча	1		13.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Техника ловли мяча	1		14.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Техника передачи мяча	1		19.02.2024	
66	Техника передачи мяча	1		20.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Ведение мяча стоя на месте	1		21.02.2024	
68	Ведение мяча стоя на месте	1		26.02.2024	
69	Ведение мяча в движении	1		27.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Ведение мяча в движении	1		28.02.2024	

71	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		04.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		05.03.2024	
73	Технические действия с мячом	1		06.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Технические действия с мячом	1		11.03.2024	
75	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		12.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		13.03.2024	
77	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		18.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		19.03.2024	
79	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		20.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		01.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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		08.04.2024	
84	Обводка мячом ориентиров	1		09.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		10.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
86	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		15.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		16.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		17.04.2024	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		22.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		23.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
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	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		29.04.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		06.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		07.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>



	гимнастической скамье. Подвижные игры				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		08.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		13.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		14.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		15.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
99	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	20.05.2024	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		21.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		22.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1		22.05.2024	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

	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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма реализации воспитательного потенциала темы</b>	<b>Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»</b>	<b>Сроки</b>
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, Москва, « Просвещение». 2023

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ** <https://user.gto.ru/>,

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