

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципального образования "Рославльский район"

Смоленской области

МБОУ "Средняя школа № 1"

ПРИНЯТО

на заседании педагогического

совета школы

Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 30.08.2024 № 260

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 4879869)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 «Б» 5 «В» класса

основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Мищенко Жанна Владимировна,
учитель физической культуры

Рославль, 2024

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 Б В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	5 Б класс	5 В класс	
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	1		03.09.2024	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		04.09.2024	04.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Наблюдение за физическим развитием	1		05.09.2024	06.09.2024	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		10.09.2024	09.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Определение состояния организма	1		11.09.2024	11.09.2024	
6	Составление дневника по физической культуре	1		12.09.2024	13.09.2024	https://resh.edu.ru/
7	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		17.09.2024	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		18.09.2024	18.09.2024	
9	Бег на короткие дистанции	1		19.09.2024	20.09.2024	https://resh.edu.ru/
10	Бег на короткие дистанции	1		24.09.2024	23.09.2024	

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		25.09.2024	25.09.2024	https://user.gto.ru/
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		26.09.2024	27.09.2024	
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		01.10.2024	30.09.2024	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		02.10.2024	02.10.2024	https://user.gto.ru/
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		03.10.2024	04.10.2024	https://resh.edu.ru/
16	Метание малого мяча на дальность	1		08.10.2024	07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		09.10.2024	09.10.2024	https://user.gto.ru/
18	Бег на длинные дистанции	1		10.10.2024	11.10.2024	https://resh.edu.ru/
19	Бег на длинные дистанции	1		15.10.2024	14.10.2024	
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		16.10.2024	16.10.2024	
21	Олимпийские игры древности	1		17.10.2024	18.10.2024	https://resh.edu.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		22.10.2024	21.10.2024	https://user.gto.ru/
23	Упражнения утренней зарядки	1		23.10.2024	23.10.2024	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения на развитие гибкости	1		24.10.2024	25.10.2024	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		05.11.2024	06.11.2024	https://user.gto.ru/
26	Режим дня	1		06.11.2024	08.11.2024	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения на развитие координации	1		07.11.2024	11.11.2024	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения на формирование телосложения	1		12.11.2024	13.11.2024	https://resh.edu.ru/
29	Кувырок вперед и назад в группировке	1		13.11.2024	15.11.2024	https://resh.edu.ru/
30	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		14.11.2024	18.11.2024	https://resh.edu.ru/
31	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		19.11.2024	20.11.2024	
32	Опорные прыжки	1		20.11.2024	22.11.2024	https://resh.edu.ru/
33	Опорные прыжки	1		21.11.2024	25.11.2024	
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		26.11.2024	27.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Упражнения на гимнастической лестнице	1		27.11.2024	29.11.2024	

36	Упражнения на гимнастической скамейке	1		28.11.2024	02.12.2024	
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		03.12.2024	04.12.2024	https://user.gto.ru/
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		04.12.2024	06.12.2024	https://user.gto.ru/
39	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Приём и передача мяча сверху	1		05.12.2024	09.12.2024	https://resh.edu.ru/
40	Приём и передача мяча сверху	1		10.12.2024	11.12.2024	https://resh.edu.ru/
41	Приём и передача мяча снизу	1		11.12.2024	13.12.2024	https://resh.edu.ru/
42	Приём и передача мяча снизу	1		12.12.2024	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
43	Прямая нижняя подача мяча	1		17.12.2024	18.12.2024	
44	Прямая нижняя подача мяча	1		18.12.2024	20.12.2024	https://resh.edu.ru/
45	Технические действия с мячом	1		19.12.2024	23.12.2024	https://resh.edu.ru/
46	Технические действия с мячом	1		24.12.2024	25.12.2024	
47	Технические действия с мячом	1		25.12.2024	27.12.2024	
48	Технические действия с мячом	1		26.12.2024	10.01.2025	
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		09.01.2025	13.01.2025	
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		14.01.2025	15.01.2025	https://resh.edu.ru/
51	Повороты на лыжах способом переступания	1		15.01.2025	17.01.2025	https://resh.edu.ru/
52	Повороты на лыжах способом переступания	1		16.01.2025	20.01.2025	
53	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		21.01.2025	22.01.2025	https://resh.edu.ru/
54	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		22.01.2025	24.01.2025	https://resh.edu.ru/
55	Спуск на лыжах с пологого склона	1		23.01.2025	27.01.2025	
56	Спуск на лыжах с пологого склона	1		28.01.2025	29.01.2025	
57	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		29.01.2025	31.01.2025	https://resh.edu.ru/
58	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		30.01.2025	03.02.2025	

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		04.02.2025	05.02.2025	https://user.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		05.02.2025	07.02.2025	https://user.gto.ru/
61	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		06.02.2025	10.02.2025	https://user.gto.ru/
62	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		11.02.2025	12.02.2025	https://user.gto.ru/
63	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ловли мяча	1		12.02.2025	14.02.2025	https://resh.edu.ru/
64	Техника ловли мяча	1		13.02.2025	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
65	Техника передачи мяча	1		18.02.2025	19.02.2025	
66	Техника передачи мяча	1		19.02.2025	21.02.2025	https://resh.edu.ru/
67	Ведение мяча стоя на месте	1		20.02.2025	24.02.2025	
68	Ведение мяча стоя на месте	1		25.02.2025	26.02.2025	
69	Ведение мяча в движении	1		26.02.2025	28.02.2025	https://resh.edu.ru/
70	Ведение мяча в движении	1		27.02.2025	03.03.2025	
71	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		04.03.2025	05.03.2025	https://resh.edu.ru/
72	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		05.03.2025	07.03.2025	
73	Технические действия с мячом	1		06.03.2025	10.03.2025	https://resh.edu.ru/
74	Технические действия с мячом	1		11.03.2025	12.03.2025	
75	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		12.03.202	14.03.202	https://resh.edu.ru/
76	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		13.03.2025	17.03.2025	
77	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		18.03.2025	19.03.2025	https://resh.edu.ru/
78	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		19.03.2025	21.03.2025	
79	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		20.03.2025	24.03.2025	https://resh.edu.ru/
80	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		25.03.2025	26.03.2025	https://resh.edu.ru/
81	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		26.03.2025	28.03.2025	
82	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		27.03.2025	07.04.2025	
83	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		08.04.2025	09.04.2025	
84	Обводка мячом ориентиров	1		09.04.2025	11.04.2025	https://resh.edu.ru/

85	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		10.04.2025	14.04.2025	https://user.gto.ru/
86	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		15.04.2025	16.04.2025	https://user.gto.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		16.04.2025	18.04.2025	https://user.gto.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		17.04.2025	21.04.2025	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		22.04.2025	23.04.2025	https://user.gto.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		23.04.2025	25.04.2025	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		24.04.2025	28.04.2025	https://user.gto.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		29.04.2025	30.04.2025	https://user.gto.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		30.04.2025	05.05.2025	https://user.gto.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		06.05.2025	07.05.2025	https://user.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		07.05.2025	12.05.2025	https://user.gto.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		13.05.2025	14.05.2025	https://user.gto.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		14.05.2025	16.05.2025	https://user.gto.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		15.05.2025	19.05.2025	https://user.gto.ru/
99	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	20.05.2025	21.05.2025	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		21.05.2025	23.05.2025	https://user.gto.ru/

101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		22.05.2025	26.05.2025	https://user.gto.ru/
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		22.05.2025	26.05.2025	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1			

**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, Москва, « Просвещение». 2023

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <https://user.gto.ru/>,

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

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;
- 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 класс

№ 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	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций.</p> <p>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.</p> <p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения</p> <p>День здоровья</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Апрель</p>
	Способы самостоятельной деятельности	5	<p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций.</p> <p>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.</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и</p>	<p>Сентябрь-октябрь</p>

			Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	правилам безопасного поведения	
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность	6	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 культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам	Тематические мероприятия посвященные День Героев Отечества День отца День матери	Октябрь, ноябрь, декабрь
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	88	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; Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; 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;	Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы Декада школьного музея -Стеринская неделя «Его имя носит твоя школа» День Героев Отечества День прав человека День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады	Сентябрь -май

				День защитника отечества, Всемирный день здоровья Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России	
--	--	--	--	--	--