Приложение к Федеральной рабочей программе Основного общего образования Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций), утвержденное приказом директора от 27.08.2025 года № 165 -ОД

## Поурочное планирование, 5 класс

№	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Учебно-методические материалы, КИМы
	Раздел 1. Знания о физическо	ой культуре (3 ч	raca)
	1.1 Знания о физической в	сультуре (3 часа	
1	Физическая культура в основной школе	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	igry-sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
3	Олимпийские игры древности	1	
	Раздел 2. Способы самостоятельной двиг	ательной деяте	льности (4 часа)
	2.1 Способы самостоятельной,	деятельности (4	4 часа)
4	Режим дня	1	Электронный учебник Физическая культура 5
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	класс
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
7	Составление дневника по физической культуре	1	*
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШІ	ЕНСТВОВАНИ	Œ
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровител	тьная деятельно	ость (3 часа)
8	Упражнения утренней зарядки	1	Электронный учебник Физическая культура 5
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	класс

10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
	Раздел 2. Спортивно-оздоровит	ельная деятель	ность
	2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легк	ая атлетика") (	11 часов)
11	Бег на короткие дистанции	1	Электронный учебник Физическая культура 5
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	класс https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-
13	Бег на длинные дистанции	1	klass-matveev-ap.html
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	
18	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
	2.2 Гимнастика (модуль "Гимн	настика") (10 ча	асов)
22	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	Электронный учебник Физическая культура 5
23	Кувырок назад в группировке	1	класс
24	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
25	Опорные прыжки	1	

26	Опорные прыжки	1	
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1	
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
	2.3 Зимние виды спорта (модуль "Зимн	ние виды спорт	а") (10 часов)
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Электронный учебник Физическая культура 5
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	класс
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	Mass marror upmim
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	
	Модуль "Спорт"	(1 час)	
42	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)		
	2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль	"Спортивные	игры") (8 часов)
43	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	

44	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	Электронный учебник Физическая культура 5
45	Ведение мяча стоя на месте	1	класс
46	Ведение мяча в движении	1	https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
47	Ведение мяча в движении	1	Kiass-matveev-ap.ntim
48	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
49	Технические действия с мячом	1	
50	Технические действия с мячом	1	
	2.5 Спортивные игры. Волейбол (моду.	ль "Спортив	вные игры") (8 часов)
51	Прямая нижняя подача мяча	1	Электронный учебник Физическая культура 5
52	Прямая нижняя подача мяча	1	класс
53	Приём и передача мяча снизу	1	https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
54	Приём и передача мяча снизу	1	Klass marveev ap.nem
55	Приём и передача мяча сверху	1	
56	Приём и передача мяча сверху	1	
57	Технические действия с мячом	1	
58	Технические действия с мячом	1	
	2.6 Спортивные игры. Футбол (модул	ь "Спортиві	ные игры") (8 часов)
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	Электронный учебник Физическая культура 5
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	класс
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
62	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Klass marveev ap.nam
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
65	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	1
66	Обводка мячом ориентиров	1	

	2.7 Модуль "Спорт" (2 часа)			
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/	
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1		
ОБГ	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			