

Приложение
к Адаптированной рабочей программе
основного общего образования
Адаптивная физическая культура
(для 5-9 классов),
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 физической культуре (3 часа)			
1.1 Знания о физической культуре (3 часа)			
1	Физическая культура в основной школе	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	
3	Олимпийские игры древности	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (4 часа)			
2.1 Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
4	Режим дня	1	Электронный учебник Физическая культура 5 класс https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
7	Составление дневника по физической культуре	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)			
8	Упражнения утренней зарядки	1	Электронный учебник Физическая культура 5 класс
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	

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-оздоровительная деятельность (58 часов)			
2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (11 часов)			
11	Бег на короткие дистанции	1	Электронный учебник Физическая культура 5 класс https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	
13	Бег на длинные дистанции	1	
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 3x10 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 "Гимнастика") (10 часов)			
22	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	Электронный учебник Физическая культура 5 класс https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
23	Кувырок назад в группировке	1	
24	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	
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 "Зимние виды спорта") (10 часов)			
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Электронный учебник Физическая культура 5 класс https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	
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 класс https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
45	Ведение мяча стоя на месте	1	
46	Ведение мяча в движении	1	
47	Ведение мяча в движении	1	
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 (модуль "Спортивные игры") (8 часов)			
51	Прямая нижняя подача мяча	1	Электронный учебник Физическая культура 5 класс https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
52	Прямая нижняя подача мяча	1	
53	Приём и передача мяча снизу	1	
54	Приём и передача мяча снизу	1	
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 (модуль "Спортивные игры") (8 часов)			
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	Электронный учебник Физическая культура 5 класс https://go.11klasov.net/10513-fizicheskaja-kultura-5-klass-matveev-ap.html
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
62	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
65	Ведение футбольного мяча «змейкой»	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	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 часов	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026