АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____ Миняева И.В.

Приказ №60 от 28.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

5 класс (ООО)

2026/2027 учебный год

г. Уфа, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	0	Библиотека МЭШ

	"Спортивные игры")				https://uchebnik.mos.ru/main
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	1 нед.сент.	Урок "История физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7296976?menuReferrer=catalogue
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	1 нед.сент.	
3	Олимпийские игры древности	1	0	0	2 нед.сент.	
4	Режим дня	1	0	0	2 нед.сент.	
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	0	0	3 нед.сент.	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	3 нед.сент.	
7	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	4 нед.сент.	
8	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	4 нед.сент.	
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	5 нед.сент.	
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	0	0	5 нед.сент.	
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	1 нед.окт.	
12	Кувырок назад в группировке	1	0	0	1 нед.окт.	
13	Кувырок назад из стойки на	1	0	0	2 нед.окт.	Видео "Гимнастика. Акробатика. Стойка на лопатках

	лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно					без помощи рук" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9197540?menuReferrer=catalogue
14	Опорные прыжки	1	0	0	2 нед.окт.	
15	Опорные прыжки	1	0	0	3 нед.окт.	Урок "Спортивная гимнастика. Опорный прыжок." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogue
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	3 нед.окт.	
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	1 нед.нояб.	
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	1 нед.нояб.	Урок "Гимнастическая ласточка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1682839?menuReferrer=catalogue
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	2 нед.нояб.	Видео "Подтягивания из виса на высокой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue
20	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	0	0	2 нед.нояб.	Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
21	Бег на длинные дистанции	1	0	0	3 нед.нояб.	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	0	0	3 нед.нояб.	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
23	Бег на короткие дистанции	1	0	0	1 нед.дек..	Урок "Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Спринт (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/20

						92273?menuReferrer=catalogue
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	0	0	1 нед.дек.	Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	0	0	2 нед.дек.	Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	2 нед.дек.	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	3 нед.дек.	Видео "Прыжок в длину" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Видео "Метание мяча с разбега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9850702?menuReferrer=catalogue
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	0	3 нед.дек.	Урок "Лёгкая атлетика. Метание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11099797?menuReferrer=catalogue
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	4 нед.дек.	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	0	0	4 нед.дек.	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	1 нед.янв.	Урок "Лыжные гонки" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	1 нед.янв.	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	2 нед.янв.	Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	2 нед.янв.	Урок "Повороты на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11115930?menuReferrer=catalogue

36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	3 нед.янв.	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	3 нед.янв.	Урок "Спуски, подъёмы и торможения на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	1 нед.фев.	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	1 нед.фев.	Видео "Лыжная подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10374943?menuReferrer=catalogue
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	2 нед.фев.	Видео "Бесшажный ход на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/af669edc-189e-4f10-a6a1-17cbda6d06b2
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Лыжная подготовка. Техника безопасности и подготовка лыжного инвентаря" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7639372?menuReferrer=catalogue
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	0	3 нед.фев.	
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	0	3 нед.фев.	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1944436?menuReferrer=catalogue
44	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2293358?menuReferrer=catalogue
45	Ведение мяча в движении	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Баскетбол. ведение мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11172679?menuReferrer=catalogue
46	Ведение мяча в движении	1	0	0	1 нед.марта	Урок "Спортивные игры. Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2018318?menuReferrer=catalogue
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	1 нед.марта	Урок "Баскетбол. Броски мяча в кольцо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11152763?menuReferrer=catalogue
48	Технические действия с мячом	1	0	0	2	

					нед.марта	
49	Технические действия с мячом	1	0	0	2 нед.марта	Видео "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10961274?menuReferrer=catalogue
50	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	3 нед.марта	Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
51	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	3 нед.марта	Видео "Волейбол. Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9814017?menuReferrer=catalogue
52	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	4 нед.марта	Видео "Волейбол. Тренировка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8849951?menuReferrer=catalogue
53	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	4 нед.марта	Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299519?menuReferrer=catalogue
54	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	1 нед.апр.	Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue
55	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	1 нед.апр.	Урок "Волейбол. Верхняя прямая подача" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2299525?menuReferrer=catalogue
56	Технические действия с мячом	1	0	0	2 нед.апр.	
57	Технические действия с мячом	1	0	0	2 нед.апр.	Видео "Футбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6659401?menuReferrer=catalogue
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	3 нед.апр.	Видео "Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/f181329c-643b-4bb2-9b3e-c5703f984dd0
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	3 нед.апр	Урок "Футбол. Передача мяча." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1949609?menuReferrer=catalogue
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	4 нед.апр.	Урок "Футбол. Основные правила. Часть 1" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049538?menuReferrer=catalogue

61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	1 нед.мая	Урок "Футбол. Основные правила. Часть 2" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049541?menuReferrer=catalogue
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	1 нед.мая	Урок "Урок 2. Спортивные игры. Футбол. Перемещения полевого игрока" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2234831?menuReferrer=catalogue
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	2 нед.мая	Урок "Урок 8. Спортивные игры. Футбол. Обобщающий урок (теоретическое занятие)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2288536?menuReferrer=catalogue
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	2 нед.мая	Видео "Технические приёмы в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7817509?menuReferrer=catalogue
65	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	3 нед.мая	Урок "Дриблинг в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8553674?menuReferrer=catalogue
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	3 нед.мая	
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Знак отличия ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8892000?menuReferrer=catalogue
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10893148?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы. Матвеев А. П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main