

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 5 класса»
(трудоемкость 71 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (10–11 лет)
Срок освоения: 9 месяцев

Краснодар, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Направленность.	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Цели и задачи программы	3
1.5. Категория обучающихся.	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.	4
2. Содержание программы	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Кадровое обеспечение	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.7. Список рекомендованной литературы	12
2.8. Список использованной литературы	13
2.8.1. Электронные ресурсы	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 5 класса» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Программа направлена на изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета. В 5 классе начинается новый этап физического воспитания в связи с переходом учащихся в основную школу. Программа учитывает возрастные и психофизические особенности подростков 10–11 лет: активный рост организма, формирование осанки, развитие координации и выносливости. Учащиеся осваивают более сложные двигательные действия: опорные прыжки, акробатические комбинации, лыжные ходы, элементы спортивных игр, а также учатся самостоятельно организовывать занятия и следить за своим физическим развитием. Занятия направлены на укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к физической культуре и подготовку к выполнению нормативов ГТО.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность. Она направлена на:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств,
- укрепление здоровья и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через доступные и увлекательные формы двигательной активности,
- на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у учащихся 5 класса устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в организме: активный рост, гормональная перестройка, формирование осанки. В этот период особенно важно обеспечить достаточную двигательную активность, чтобы предотвратить нарушения осанки, гиподинамию и другие проблемы со здоровьем. Программа помогает решить эти задачи через доступные и интересные занятия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и формируют полезные привычки. Освоение элементов спортивных игр и лыжной подготовки делает занятия разнообразными и увлекательными, способствует социализации и командному взаимодействию.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 5 класса основ здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и двигательных навыков через обучающую, игровую и соревновательную деятельность, укрепление здоровья, улучшение осанки и повышение защитных сил организма, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III степени.

Задачи программы:

- Расширить знания учащихся о физической культуре в основной школе, её значении для здорового образа жизни и профессиональной деятельности.
- Познакомить с историей Олимпийских игр древности и их значением для развития спорта.
- Сформировать навыки самостоятельной организации занятий, наблюдения за физическим развитием и определения состояния организма.
- Обучить правилам оказания первой помощи при травмах.
- Совершенствовать двигательные действия: акробатические комбинации, опорные прыжки, лыжные ходы, легкоатлетические упражнения и технические действия в спортивных играх.
- Развить физические качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость и координацию.
- Сформировать навыки работы в команде и взаимодействия в спортивных играх.
- Воспитать интерес к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Обучить правилам выполнения нормативов комплекса ГТО (III ступени).

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 5 класса, в возрасте 10-11 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Характеризовать физическую культуру как часть здорового образа жизни.
- Рассказывать об Олимпийских играх древности.
- Составлять режим дня и организовывать самостоятельные занятия.
- Определять состояние организма по субъективным и объективным показателям.
- Оказывать первую помощь при травмах.
- Выполнять упражнения на развитие гибкости, равновесия и координации.
- Выполнять опорные прыжки и акробатические комбинации.
- Передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходами.
- Выполнять легкоатлетические прыжки и метание.
- Выполнять технические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол).
- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Выполнять нормативы ГТО III ступени.

1.6. Форма обучения и сроки освоения:

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев.**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **35 ак. ч.**

Самостоятельная работа – **36 ак. ч.**

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак.ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 35 уроков и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 71 день								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР, ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (видеоурок/веб инар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания физической культуре	18	9	9	ТК
2.	Модуль №2: Гимнастика	16	8	8	ТК
3.	Модуль №3: Лыжная подготовка	2	1	1	
4.	Модуль №4: Лёгкая атлетика	6	3	3	ТК
5.	Модуль №5: Спортивные игры	12	6	6	ТК

6.	Модуль №6: Подготовка к выполнению нормативов ГТО	12	6	6	ТК
7.	Модуль №7: Контроль и тестирование ГТО	4	2	2	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	71	35	36	

ТК – текущий контроль

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1. Физическая культура в основной школе

Что такое физическая культура в основной школе. Чем отличаются уроки физкультуры в 5 классе от начальной школы. Новые виды спорта и упражнения. Значение физической культуры для здоровья и успешной учёбы. Как физкультура помогает в жизни и будущей профессии. Правила поведения и техники безопасности в основной школе.

Урок №2. Физическая культура и здоровый образ жизни человека

Что такое здоровый образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ: режим дня, правильное питание, двигательная активность, закаливание, отказ от вредных привычек. Как физическая культура помогает вести здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на организм человека. Почему важно заниматься физкультурой регулярно.

Урок №3. Олимпийские игры древности

Что такое Олимпийские игры. История возникновения Олимпийских игр в Древней Греции. Легенды и мифы об Олимпийских играх. Виды состязаний в древности: бег, борьба, панкратион, метание диска и копья, гонки на колесницах. Традиции и правила древних Олимпийских игр. Значение Олимпийских игр для объединения народов.

Урок №4. Режим дня

Что такое режим дня и зачем он нужен. Основные элементы режима дня школьника: подъём, зарядка, завтрак, учёба, прогулка, обед, отдых, занятия спортом, ужин, подготовка ко сну. Как правильно составить режим дня. Почему важно соблюдать режим дня для здоровья и успеваемости.

Урок №5. Наблюдение за физическим развитием

Что такое физическое развитие. Как измерять показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, сила рук. Как вести дневник наблюдений. Какие изменения происходят в организме с возрастом. Как оценивать своё физическое развитие. Сравнение своих показателей с возрастными нормами.

Урок №6. Организация и проведение самостоятельных занятий

Как организовать самостоятельные занятия физической культурой. Планирование занятий: разминка, основная часть, заминка. Как выбрать упражнения для самостоятельных занятий. Как определить нагрузку. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Как сделать занятия интересными и эффективными.

Урок №7. Определение состояния организма

Как определить состояние своего организма перед занятием и после него. Субъективные показатели: самочувствие, настроение, аппетит, сон. Объективные показатели: пульс, частота дыхания. Как правильно измерять пульс. Что такое проба Руфье. Как оценивать восстановление организма после нагрузки.

Урок №8. Упражнения утренней зарядки

Что такое утренняя зарядка и зачем она нужна. Как зарядка помогает проснуться и настроиться на день. Комплексы упражнений для утренней зарядки: потягивания, наклоны, приседания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для спины и пресса, прыжки. Как составить свой комплекс утренней зарядки.

Урок №9. Первая помощь при травмах

Какие травмы бывают на уроках физкультуры: ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ссадины. Как оказывать первую помощь при ушибах: холод, покой. Как оказывать первую помощь при растяжениях: фиксация, холод. Что делать при вывихах: фиксация, вызов врача. Что делать при ссадинах: промывание, обработка. Когда нужно вызывать скорую помощь.

Модуль №2

Урок №10. Упражнения на развитие гибкости

Что такое гибкость и зачем её развивать. Упражнения для развития гибкости: наклоны вперёд, назад, в стороны, складка, шпагат, выпады, мостик. Как правильно выполнять упражнения на гибкость. Правила безопасности: разминка, постепенность, отсутствие резких движений. Как отслеживать прогресс.

Урок №11. Упражнения на развитие равновесия

Что такое равновесие и зачем его развивать. Упражнения для развития равновесия: стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по линии, повороты на месте, упражнения с закрытыми глазами. Как равновесие помогает в спорте и жизни. Правила безопасности.

Урок №12. Опорные прыжки

Что такое опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Фазы прыжка: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полёт, приземление. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Правила безопасности. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №13. Акробатические упражнения

Повторение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост», перекаты. Освоение новых элементов. Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Как улучшить технику выполнения.

Урок №14. Акробатическая комбинация

Что такое акробатическая комбинация. Составление комбинации из 3–5 элементов. Связка элементов. Правила безопасности. Как оценивается техника выполнения. Тренировка комбинации.

Урок №15. Ритмическая гимнастика

Что такое ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики под музыку: стилизованные наклоны и повороты, шаги на месте с движением рук, прыжки, махи. Как ритмическая гимнастика развивает координацию, чувство ритма и пластику. Составление простых комбинаций под музыку.

Урок №16. Упражнения на развитие координации

Что такое координация движений и зачем её развивать. Упражнения для развития координации: жонглирование, ловля мяча, челночный бег, упражнения с изменением направления, упражнения с закрытыми глазами, бег с препятствиями. Как координация помогает в спорте и жизни. Игры на развитие координации.

Урок №17. Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения

Что такое гармоничное телосложение. Как физические упражнения помогают формировать красивое и здоровое тело. Комплексы упражнений для развития разных групп мышц: руки, плечи, спина, пресс, ноги. Как сочетать упражнения для гармоничного развития. Правила выполнения упражнений. Отслеживание прогресса.

Модуль №3

Урок №18. Лыжные ходы: попеременный и одновременный. Повороты на месте

Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Повороты на месте переступанием и махом. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Закрепление навыков.

Модуль №4

Урок №19. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

Техника бега на короткие (30 м, 60 м) и средние дистанции (1000 м). Правила выполнения нормативов ГТО. Подготовка к выполнению беговых нормативов: разминка, старт, бег по дистанции, финиш. Как улучшить свои результаты. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №20. Легкоатлетические прыжки

Прыжки в длину. Совершенствование техники. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подводящие упражнения. Как развивать прыгучесть. Правила безопасности. Типичные ошибки.

Урок №21. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание.

Техника метания малого мяча на дальность и в цель. Правила выполнения нормативов ГТО. Как увеличить дальность и точность броска. Подводящие упражнения. Типичные ошибки.

Модуль №5

Урок №22. Спортивная игра «Футбол»

Правила игры в футбол. Техника ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу, передач. Тактические действия в нападении и защите. Правила безопасности в футболе. Игровые упражнения.

Урок №23. Упражнения из игры футбол

Совершенствование техники игры в футбол. Упражнения: ведение мяча «змейкой», удар по неподвижному и катящемуся мячу, передача мяча в движении, остановка мяча. Игровые упражнения. Тактические действия в команде.

Урок №24. Спортивная игра «Баскетбол»

Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении, передач двумя руками от груди, ловли мяча, броска мяча в корзину с места и в движении. Правила безопасности в баскетболе. Игровые упражнения.

Урок №25. Упражнения из игры баскетбол

Совершенствование техники игры в баскетбол. Упражнения: ведение мяча с изменением скорости и направления, передача мяча в движении, бросок мяча в корзину после ведения. Тактические действия в команде. Игровые упражнения.

Урок №26. Спортивная игра «Волейбол»

Правила игры в волейбол. Техника верхней и нижней передачи мяча, приёма мяча снизу, прямой нижней подачи. Правила безопасности в волейболе. Игровые упражнения.

Урок №27. Круговая тренировка

Что такое круговая тренировка. Чередование упражнений на разные группы мышц. Примеры круговых тренировок для развития силы, выносливости и координации. Как правильно выполнять упражнения в круговой тренировке. Составление своей круговой тренировки.

Модуль №6

Урок №28. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов III ступени

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в СССР и современной России. Возрождение ГТО. Нормативы III ступени (для учащихся 10-11 лет). Правила выполнения испытаний. Как подготовиться к сдаче нормативов. Значение ГТО для здоровья и будущей профессиональной деятельности.

Урок №29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя

Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Правила выполнения норматива ГТО. Как развивать гибкость для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения упражнения: поднятие туловища из положения лёжа на спине (пресс). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы живота для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №31. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Техника выполнения упражнения: отжимания от пола (девочки - с колен). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы рук и плечевого пояса для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение, замах рук, толчок ногами, полёт, приземление. Правила выполнения норматива ГТО. Как развить прыгучесть. Типичные ошибки.

Урок №33. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки

Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки). Правила выполнения нормативов ГТО. Как укрепить мышцы рук и спины. Типичные ошибки.

Модуль №7

Урок №34. Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) III ступени)

Повторение правил выполнения всех нормативов ГТО для III ступени. Комплексное тестирование по всем изученным нормативам. Оценка своей физической подготовленности. Анализ результатов: что получилось, над чем ещё нужно работать. Спортивный праздник. Подведение итогов курса.

Урок №35. Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) III ступени)

Закрепление навыков выполнения всех нормативов ГТО. Повторное тестирование. Улучшение своих результатов. Спортивный праздник. Вручение сертификатов и наград (виртуальных значков) участникам. Подведение итогов и планирование дальнейших занятий.

Итоговая аттестация: тестирование.

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 - 1шт ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B - 1шт ✓ ИБП Dexr IEC Plus LCD 3000VA - 1шт; ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру - 1 шт, ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами - 1шт ✓ Софтбокс 50x70 600BT - 1шт ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K, ✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) - 4шт (запасные); ✓ Предохранители в софтбокс 3- 5А, 250V - 5 штук; ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный - 1шт; ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 - 1шт; ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver - 1шт; ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г - 1шт; ✓ Стилус WiWU Pencil Pro - 1шт; ✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) - 1шт ✓ Патч-корд RJ 45 - 1шт ✓ Футболки (мерч) “Точка знаний” - 2 - 4 шт <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ Операционная система - macOS Sierra 10.12.6; ✓ OBS Studio - 29.0.2; ✓ AnyDesk; ✓ QuickTime player; ✓ Safari browser.
----------------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. [Положение](#))
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. [Положение](#))

2.6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашнего задания и тестов, размещенных в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний», промежуточный контроль в виде тестов, согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в виде теста. Итоговый тест включает в себя 12-20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо правильно выполнить не менее 85 % заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Модулей программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твёрдое и всестороннее знание материала, умение применять полученные практические навыки. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации показывают отличный уровень знаний и умений. Не менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом, допустил грубые ошибки при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований промежуточной аттестации. Менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №5. Урок №26 «Спортивная игра «Волейбол»»

Задание 1. Допиши недостающие элементы в схеме «Атакующий удар»:

Разбег → _____ → удар ладонью в верхней точке → приземление

Вставь пропущенное слово.

Задание 2. Соедини стрелками или напиши рядом с каждым термином его правильное значение

Термин	Значение
1. Блокирование	А) Отправка мяча своему нападающему
2. Пас	Б) Прыжок у сетки с поднятыми руками
3. Приём сверху	В) Мяч принимают кончиками пальцев «домиком»

Ответ: 1 - __, 2 - __, 3 - __

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Какое акробатическое упражнение является статическим, требует силы и равновесия и выполняется на лопатках?

- А) Кувырок вперёд
- Б) Перекат в сторону
- В) Стойка на лопатках
- Г) «Мост» из положения лёжа

Какой вид гимнастики включает выступления с предметами: лента, мяч, обруч, булавы, скакалка?

- А) Спортивная гимнастика
- Б) Акробатика
- В) Художественная гимнастика
- Г) Оздоровительная гимнастика

Какой вид бега требует не только скорости, но и умения быстро разворачиваться?

- А) Кросс
- Б) Челночный бег
- В) Бег на 60 метров
- Г) Бег на 2000 метров

Соедини вид гимнастики и её характеристику.

Вид гимнастики	Характеристика
1. Спортивная гимнастика	А) Упражнения с предметами под музыку, грация и артистизм
2. Художественная гимнастика	Б) Сложные упражнения на снарядах: брус, бревно, конь
3. Акробатика	В) Укрепление здоровья, спокойные упражнения, йога, пилатес
4. Оздоровительная гимнастика	Г) Сальто, пируэты, стойки на руках

Вставь пропущенные слова в правильном порядке: *толчок, разбег, приземление, полёт*.

Основные фазы прыжка в длину с разбега:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Какой частью стопы рекомендуется выполнять ведение мяча в футболе для лучшего контроля на малых скоростях?

- А) Внешней стороной стопы

- Б) Внутренней стороной стопы
- В) Подъёмом стопы
- Г) Носком

Кто из игроков имеет право играть руками в пределах своей штрафной площади?

- А) Защитник
- Б) Полузащитник
- В) Нападающий
- Г) Вратарь

Соедини вид бега и его дистанцию.

Вид бега	Дистанция
1. Спринт	А) 1000–2000 метров
2. Бег на длинные дистанции	Б) 30–60 метров
3. Челночный бег	В) Бег по пересечённой местности
4. Кросс	Г) 3×10 метров

Соедини стрелками позицию игрока и её описание.

Позиция игрока	Описание
1. Вратарь	А) Связывают оборону и атаку, участвуют и в защите, и в нападении
2. Защитники	Б) Единственный игрок, которому можно играть руками в своей штрафной
3. Полузащитники	В) Располагаются ближе к своим воротам и защищают их
4. Нападающие	Г) Главная задача — забивать голы

Что из перечисленного НЕ является полезной привычкой для здоровья?

- А) Чистить зубы утром и вечером
- Б) Есть много сладкого и пить газировку
- В) Делать утреннюю зарядку
- Г) Гулять на свежем воздухе

2.7. Список рекомендованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 5 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.

2.8. Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 287 от 31.05.2021 г.).
3. Лях В.И. Физическая культура. 5 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
4. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5 класс. — М.: ВАКО, 2022. — 192 с.

2.8.1.Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Онлайн-тренажёр на платформе «Точка Знаний»
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>