

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16 имени В.П. Неймышева»  
г. Тобольска Тюменской области

Рассмотрено  
на заседании МО  
Руководитель МО  
Горбунова Т.Н.  
Протокол № 1  
от «20» мая 2022 года

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
О.Н. Трегубова

«20» мая 2022 года

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ №16  
имени В.П. Неймышева  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Емец  
Приказ № 67  
«30» б.уз 2022 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

5 класс

2022-2023 учебный год

Программа по физической культуре для 5-11 классов общеобразовательной школы. Авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2019 год; Матвеев А.П. Академический школьный учебник “Физическая культура ”. М., “Просвещение”, 2019; Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. В., “Учитель”, 2014. В.И Лях, А, А. Зданевич « Физическая культура, 1- 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся»,2019.

Количество часов:

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
всего	24	24	30	24	102

Составитель:  
Федюшина Мария Михайловна

## Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Координация движений; дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **Предметные результаты:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем.
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### **УУД**

- Коммуникативные – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.
- Регулятивные – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Познавательные – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания,  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно – методическими материалами, содержание которых соответствует законодательству об образовании	Воспитательная направленность (воспитательная цель урока)
Легкая атлетика		12		Формированию личности человека.
1	Вводный инструктаж по т.б. Совершенствование техники высокого старта.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие нравственных качеств.
2	Линейные эстафеты.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Поведение человека в духе требований общества.
3	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
4	Закрепление техники прыжка в длину с произвольного разбега. Бег на 30 м – учет.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
5	Закрепление техники метания малого мяча с разбега. Бег в медленном темпе.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание волевых качеств.
6	Урок-игра с использованием элементов л/а. Технические виды.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
7	Бег на 60 м – учет. Челночный бег.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание волевых качеств.
8	Бег в медленном темпе. Круговая эстафета.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие нравственных качеств.
9	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
10	Метание мяча с разбега – учет.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
11	Шестиминутный бег.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
12	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.
Спортивные игры (Баскетбол)		12		
1	Т.Б. на уроках по баскетболу, эстафета с мячом	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание волевых качеств.

2	Закрепление ловли мяча двумя руками.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие нравственных качеств.
3	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
4	Ловля, передача мяча в движении	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
5	Броски в кольцо с разных точек.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
6	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
7	Ведение мяча по прямой, через конусы	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Формированию личности человека.
8	Передачи– учет. Прыжки через скакалку.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие нравственных качеств.
9	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
10	Полоса препятствий. Ведение мяча. Защита проекта «Допинг»	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Формированию личности человека.
11	Ведение мяча в шаге – учет.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие нравственных качеств.
12	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1	<a href="http://opace.ru/">http://opace.ru/</a>	Поведение человека в духе требований общества.
Гимнастика		24		
1	Правила поведения в гимнастическом зале. Кувырок вперед, назад в группировке.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Формированию личности человека.
2	Перекатом назад стойка на лопатках.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие нравственных качеств.
3	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
4	Мост с помощью.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
5	Кувырок- учет.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
6	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.

7	Строевая подготовка.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Патриотическое воспитание.
8	Мостик – учет.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Формированию личности человека.
9	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие нравственных качеств.
10	Упражнения с набивными мячами.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Поведение человека в духе требований общества.
11	Висы и упоры на согнутых руках.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
12	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
13	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Полоса препятствий - учет.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание волевых качеств.
14	Опорный прыжок-учет. Шестиминутный бег. Прыжок на гимнастическую скамейку, соскок.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
15	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Формированию личности человека.
16	Подтягивание – учет. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие нравственных качеств.
17	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке, соскок.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
18	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
19	Комплекс на гимнастических матах, комплекс на гимнастической скамейке – учет.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
20	Челночный бег-учет. Меткий снайпер. Пионербол.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.
21	Урок-игра с использованием элементов гимнастики	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Патриотическое воспитание.
22	Наклоны вперед – сидя – учет.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Формированию личности человека.
23	Подвижные игры.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие нравственных качеств.

24	Урок-игра с использованием элементов гимнастики . Защита проекта «Питание спортсменов в период соревнований»	1	<a href="http://opace.ru/">http://opace.ru/</a>	Поведение человека в духе требований общества.
Спортивные игры (Волейбол)		18		
1	Правила при работе с мячом. Ловля, передача мяча .	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
2	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе»	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
3	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание волевых качеств.
4	Эстафета с мячом.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
5	Закрепление ловли, передачи мяча в парах из разных положений.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Формированию личности человека.
6	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие нравственных качеств.
7	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
8	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
9	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
10	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.
11	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Патриотическое воспитание.
12	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
13	Общая физическая подготовка. «Пионербол»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
14	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
15	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание волевых качеств.
16	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
17	Подвижные игры. «Пионербол». Сдача контрольных нормативов.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Формированию личности человека.
18	Урок-игра с использованием элементов волейбола	1	<a href="http://opace.ru/">http://opace.ru/</a>	Развитие нравственных качеств.

	Лыжная подготовка	12		
1	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Спуск со склона в средней стойке, преодоление ворот при спуске.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
2	Повороты переступанием. Скользящий шаг.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
3	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
4	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2 км.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.
5	Передвижение на лыжах 3 км.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Патриотическое воспитание.
6	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
7	Подъем «полуелочкой».	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
8	Торможение плугом	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.
9	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
10	Передвижение по дистанции 2 км попеременным двушажным ходом.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
11	Передвижение по дистанции 2,5 км попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
12	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки	1	<a href="http://opace.ru/">http://opace.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.
Спортивные игры (Баскетбол)		9		
1	Т.Б. при работе с мячом. Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
2	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
3	Урок-игра с использованием элементов	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия,



	баскетбола		klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah	настойчивости, смелости.
4	Передача, ведение, броски в кольцо. ОРУ с набивными мячами.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.
5	Броски в кольцо – учет.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Патриотическое воспитание.
6	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
7	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
8	Бросок мяча в кольцо с разных точек. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
9	Урок-игра с использованием элементов баскетбола	1	<a href="http://opace.ru/">http://opace.ru/</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
Легкая атлетика		15		
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
2	Бег в умеренном темпе до 5 минут . Старты из различных ИП.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
3	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
4	Закрепление техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание волевых качеств.
5	Прыжок в высоту- учет.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Патриотическое воспитание.
6	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
7	Бег на 60 м.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Поведение человека в духе требований общества.
8	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
9	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
10	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Поведение человека в духе требований общества.
11	Метание мяча в парах.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Развитие интеллекта и психомоторной функции.

12	Урок-игра с использованием элементов л/а.	1	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
13	Эстафета с палочкой.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Воспитание волевых качеств.
14	Равномерный бег до 10 минут	1	<a href="http://opace.ru/">http://opace.ru/</a>	Патриотическое воспитание.
15	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah</a>	Патриотическое воспитание.