**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5класс» (М.: Просвещение).

**Общая характеристика предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения***– 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.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность, воспроизведение и дифференци-рование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы начального общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 5 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС**

**для обучающихся 5 классов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока.** | **Решаемые задачи****урока.** | **Планируемые результаты** |  |
| **Понятия** | **Предметные****результаты** | **Личностные****результаты** | **Универсальные учебные действия****- регулятивные****- познавательные****- коммуникативные** | **Домашнее задание** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Спортивная форма |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). | Уметь демонстрироватьстартовый разгон в беге на короткие дистанции | Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона | Описывать технику стартового разгона. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений | Повторить приседания |
| 3 | Повторитьнизке старты |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м.Развитие выносливости. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии).Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрироватьстартовый разгон в беге с высокого старта | Знать технику выполнения высокого старта | Описывать технику бега с высокого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | ПовторитьВысокие старты |
| 5 | Повторить передачу палочки |
| 6 | Развитие выносливости.Развитие выносливости. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Эстафеты, встречная эстафета. | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Повторить отжимания |
| 7 | Повторить приседания |
| 8 | Развитие силовых качеств. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. | Как правильно выполнять специальные беговые упражнения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Повторить отжимания |
| 9-10 | Развитие силовых качеств | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча | Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. | Описывать технику метания мяча  на дальность с разбега | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить технику метания |
|  | Повторить технику метания |
| 11 | Сдача зачетов.. | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). | Как развиваются физические качества быстрота и сила | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | Описывать технику прыжковых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Повторить технику прыжка |
| 12 | Сдача зачетов. |  Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. | Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега | Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Повторить технику прыжка |
| 13 | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | Упражнения с длинной и короткой скакалкой | Описывать технику упражнений прикладной направленности. | Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.  К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | Повторить группировку |
| 14-15 | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей | Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, обще развивающие упражнения в парах. | Кувырок назад; кувырок вперед;  перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.Комбинации из основных элементов акробатики. | Уметь составлять небольшие акробатические композиции. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений.К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка. | Повторить право, лево, кругом |
| 16. | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. | Строевые упражнения.Построения и перестроенияСочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.  Строевой шаг. Повороты   в движении. Подвижная игра. | Описывать технику упражнений с предметами. | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике; | Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку | Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражненийП.: Описывать технику упражнений с предметами.К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Вспомнить что такое сила |
| 17-20 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных силовых качеств. | Упражнение с утяжелениемУпражнения с обручами, большим мячом, скакалками. | Разучить  технику работы с мячом, обручем. | Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях | Повторить «Физическое развитие человека» |
| 21-24 | Опорный прыжок Строевые упражнения. Развитие координационных строевых упражнений. | Гимнастическая  полоса препятствий | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарьП.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцамиК.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. | Повторить приседания, отжимание |
| 25 | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой прием и передача сверху. | Как правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол и  развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий  и приемов баскетболиста.К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Спортивная форма |
| 26 | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, прием и передача сверху. | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | Научится правильно выполнять стойку волейболиста.  Научиться технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Познакомиться с правилами игры волейбола |
| 27 | КУ- техника набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передача мяча. | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача.Набрасывание мяча | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить верхние и нижнею приемы мяча |
| 28 | Совершенствование техники приема и передачи. Техника приема нижней подачи. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Осуществлять судейство игрыНаучиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. | Повторить верхние и нижнею приемы мяча |
| 29 | КУ- техника набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передача мяча | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Осуществлять судейство игрыНаучиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. | Повторить верхние и нижнею приемы мяча |
| 30 | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Спортивная форма |
| 31 | КУ- подъем корпуса из положение лежа. Совершенствование технических действий волейбола. | Как совершенствовать  техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.   | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научится технике приема и передачи мяча, и  технике прямой нижней подачи.   | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. |  |
| 32 | Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов | Строевые упражнения.Построения и перестроенияСочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.  Строевой шаг. Повороты   в движении. Подвижная игра. | Описывать технику упражнений с предметами. | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике; | Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку | Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражненийП.: Описывать технику упражнений с предметами.К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Вспомнить что такое сила |
| 33 | Техника приема и передача мяча сверху .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Техника приема и передача мяча сверху .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола | Повторить верхние и нижнею приемы мяча |
| 34 | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, техника приема. | Как правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол и  развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий  и приемов баскетболиста.К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Повторить верхние и нижнею приемы мяча |
| 35 | Техника приема и передача мяча сверху .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Техника приема и передача мяча сверху .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Описывать технику игровых действий и приемов волейбол | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола | Повторить верхние и нижнею приемы мяча |
| 36 | Техника набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема. | Как правильно выполнить на оценку  технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить верхнюю и нижнюю подачу. |
| 37 | Передача мяча сверху. Техника приема и передача мяча снизу. | Как совершенствовать  прием и передачи мяча в парах с  нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи.  Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. | Осуществлять судейство игры | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Повторить нижнею подачу |
| 38 | Совершенствование техники приема и передача мяча. | Как правильно выполнить на оценку  подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками | Р.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить нижнею подачу |
| 39 | Техника прямой и нижней подачи.. | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.   | СПУ волейболиста. Двигательные качества.  | Научиться развить  двигательные качества по средствам СПУ волейбола и  самой игре. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий  и приемов волейболиста.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить верхнею и нижнею подачу |
| 40 | Техника приема и передача мяча в парах. | Гимнастическая  полоса препятствий | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарьП.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцамиК.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. | Повторить подъем корпуса из положения лежа |
| 41 | Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Прямая нижняя подача. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить нижнюю подачу |
| 42 | Совершенствование приема и передача мяча в парах | Техника приема и передача мяча сверху | . Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола | Повторить нижнюю подачу |
| 43 | Совершенствование прямой нижней подачи. .Подъем корпуса из положение лежа. | Как правильно выполнить на оценку  подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. . Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа | СПУ волейболиста. Двигательные качества.  | Научиться развить  двигательные качества по средствам СПУ волейбола и  самой игре. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий  и приемов волейболиста.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить верхнюю и нижнюю подачу. |
| 44 | Подъем корпуса из положения лежа. Игра «Волейбол» | Как правильно выполнить на оценку  подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками | Р.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить подъем корпуса из положения лежа |
| 45 | Совершенствование технических действий волейбола. . Игра «Волейбол» | Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Технические действия волейбола. | Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками | Р.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить прием верхней и нижней подачи. |
| 46-47 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. | СПУ волейболиста. Двигательные качества.  | Научиться развить  двигательные качества по средствам СПУ волейбола и  самой игре. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий  и приемов волейболиста.К.: соблюдать правила безопасности. | Спортивная форма. |
| 48 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов..Подвижныеигры.  | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Как правильно выполнять технику  попеременного и одновременного двухшажных ходов. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Повторить акробатические элементы |
| 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | Как выполнять технику одновременного двухшажного хода, ак совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и  бесшажному одновременному ходу. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Спортивная форма (лыжи) |
| 50-52 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | Одновременный бесшажный ход.Техника выполнения | Как правильно выполнить на оценку   технику бесшажного одновременного хода . | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | Описывать технику передвижения на лыжах | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | Повторить отжимания от пола |
| 53-55 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. | Подъем елочкой на  склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как выполнить подъем елочкой на  склоне 45˚Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Повторить приседания |
| 56-59 | Техника бесшажного одновременного хода . | Подъем елочкой на  склоне 45˚Торможение плугом при спусках. | Как правильно выполнять торможение плугом. | Научиться выполнять торможение плугом. | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | Р.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Принести лыжные палки |
| 60 | Преодоление препятствий произвольным способом | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом. | Научиться выполнять поворот плугом. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Повторить прыжки |
| 61 | Лыжные гонки на 1 км | Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | развитие физических качеств на уроках баскетбола | Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. | Повторить группировку  |
| 62-63 | Подвижные игры на лыжахПравила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча.Ведение мяча. | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом |  | Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Повторить лыжные ходы |
| 64-66 | Спортивная форма |
| 67-69 | Стойки и передвижения, повороты, остановки |  Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану» | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: запоминать технику игровых действий.К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. | Спортивная форма |
|  |  |
| 70-7273-75 | Бросок мячаТактика свободного нападения | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча.  Учебная игра | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Повторить ловлю и броски мячаПовторить ловлю и броски мяча |
| 76-77 | Повторить ловлю и броски мяча | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча.  Учебная игра | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Правила игры баскетбола |
| 78 | Игра «Баскетбол» | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча.  Учебная игра | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Повторить ловлю и броски мяча |
| 79 |  ТБ по разделу легкая атлетика. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся. | Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | Строевая подготовка. Перестрелка, футбол. | Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Спортивная форма |
| 80-82 | Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол. | Как правильно выполнять технические действия по  разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки | Строевая подготовка.  Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | Научиться строевой подготовке и технике разбега  прыжка в высоту перешагиванием. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Повторить правила игры«Футбола»  |
| 83-84 | Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Эстафеты, встречная эстафета. | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Пвторить отжимания |
| 85 | Строевая подготовка. Беговые упражнения. |  Как совершенствовать технику метания теннисного мяча. | Метание.   | Научиться метанию теннисного мяча. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. | Повторить беговые упражнения |
| 86 | Развитие скоростных способностей.Развитие скоростной выносливости | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.. | Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание. | Научиться старту  с опорой на одну руку и качественное выполнение  метания набивного мяча. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Повторить беговые упражнения |
| 87 | Совершенствование техники метания теннисного мяча. | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.   | Разгон. Выносливость. Бег. | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Повторить технику метания |
| 88 | Старт с опорой на одну руку.Контрольное упражнение – метание теннисного мяча. | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. | Как правильно выполнить на оценку технику старта и  прыжки через скакалку. | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить виды стартов |
| 89 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Бег 60 м. на результат.Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат.Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Пвторить приседания |
| 90 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость. | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | Спортивная форма |
| 91 | Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. |  Метание мяча на дальность с разбега. | Как совершенствовать техники метания мяча на дальность. | Научиться метанию мяча на дальность. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Повторить технику прыжка с места |
| 92 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения. | Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.   | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | Повторить технику прыжка с разбега |
| 93 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость. | Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега | Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости. | Описывать технику метания мяча разными способами. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Повторить техникуметаниямяча |
| 94 | КУ -  техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. |  Эстафетная палочка. Бег на выносливость. | Как выполнить бег на выносливость. Как   совершенствовать технику передачи эстафетной палочки | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Спортивная форма |
| 95 | Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Эстафетный бег..Кроссовая подготовка | . Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции. | Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Повторить технику низкого старта |
| 96 | Бег 1500 м.  Совершенствование передачи эстафетной палочки. | Метание мяча. Бег на выносливость | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.. | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | Описывать технику метания мяча разными способами.. | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в | Повторить техникувысокоо старта |
| 97 | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. | Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники  передачи эстафетной палочки. | Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м.   | Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Повторить технику передачи палочки |
| 98 | КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | Научиться встречной эстафете с палочкой.   | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Повторить технику метания мяча |
| 99 | КУ - бег 1500 м.  Совершенствование передачи эстафетной палочки. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Повторить технику передачи палочки |
| 100 | Встречная эстафета с палочкой.  |  Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.  | Бег («спринтерский»; «эстафетный»«кроссовый») | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Спортивная форма |
| 101-102 | Подведение итогов.Подвижные игры | Специальные беговые упражнения. Многоскоки.   |  | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Спортивная форма |

 **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. *Лях В.И.* Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013.
5. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.