В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты**:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе**.**

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1. | **Базовая часть** | **78** |
| 1.2 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 1.6 | Подвижные игры | 22 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого | **102** |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Характеристика видов деятельности (УДД) | Домашнее задание | Планируемая дата | Фактическая дата |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | |
| **1** | ТБ. Смешанные передвижения. | **Р.** саморегуляция – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий.  **П.** общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач.  **К.** взаимодействие – задавать вопросы, строить монологическое высказывание. | Понятие о физической культуре |  |  |
| **2** | Развитие скоростных способностей в беге. | **Р.** целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **П.** логические – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **К.** планирование – задавать вопросы; строить для партнера понятные высказывания; управление коммуникацией: определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | Повторение  техники высокого старта. |  |  |
| **3** | Развитие скоростных способностей в беге. | **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата  **П.** бщеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  **К.** слушать и понимать собеседника; задавать вопросы; формулировать свою позицию. | Основные способы передвижения человека. |  |  |
| **4** | Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. | **П**. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р**. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. | Составление индивидуального режима дня школьника. |  |  |
| **5** | Развитие быстроты в беге на 30м (контроль). | **П.** использовать знаково-символические средства для решения задач  **К.** задавать вопросы и принимать решения  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **6** | Формирование техники прыжка в длину с места. | **П.** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К**. формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; использовать речь для регуляции своего действия  **Р.** контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Повторение техники прыжка в длину с места. |  |  |
| **7** | Формирование техники прыжка в длину с разбега. | **П.** информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников.  **К**. планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером  **Р.** коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата | Имитация прыжка в длину с разбега. |  |  |
| **8** | Формирование техники прыжка в длину с разбега. | **П.** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; | Имитация прыжка в длину с разбега. |  |  |
| **9** | Формирование техники метания малого мяча. | **П.** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Выполнение комплекса закаливающих процедур. |  |  |
| **10** | Формирование техники метания малого мяча. | **П.** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **К.** адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  **Р.** определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Разбег при выполнении метания. |  |  |
| **11** | Совершенствование техники метания малого мяча. | **П.** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Имитация метания мяча на дальность. |  |  |
| **Подвижные игры (16 ч)** | | | | | |
| **12** | Развитие скоростных качеств в п/и. | **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П.** – использовать знаково-символические средства для решения задач.  **К.** инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль. | Профилактика травматизма. |  |  |
| **13** | Развитие скоростных качеств в п/и. | **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решений задач.  **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Возникновение первых соревнований. |  |  |
| **14** | Развитие быстроты в п/и. | **Р.** целеполагание – прообразовывать практическую задачу в познавательную; формулировать и удерживать учебную задачу; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **П.** выбирать наиболее эффективные способы решения.  поставленных задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения. | 3арождение Олимпийских игр. |  |  |
| **15** | Развитие быстроты в п/и. | **Р.** планирование – определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата.  **П.** самостоятельно выбирать и формулировать познавательную цель.  **К.** осуществлять взаимоконтроль. | Символика Олимпийских игр. |  |  |
| **16** | Игры-эстафеты. | **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П.** общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** инициативное сотрудничество –проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач. | Особенности физической культуры разных народов. |  |  |
| **17** | Игры-соревнования. | **Р.** прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задачи.  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять способы взаимодействия, цели. | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. |  |  |
| **18** | Игры-эстафеты. | **Р.** использовать речь для регуляции своего действия.  **П.** контролировать процесс и результат деятельности; самостоятельно создавать алгоритмы своей деятельности.  **К.** задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером. | Определение физической нагрузки. |  |  |
| **19** | Развитие силы в п/и. | **Р.** прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **П.** использовать модели и схемы для решения задачи.  **К.** планирование – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером. | Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. |  |  |
| **20** | Развитие выносливости в п/и. | **Р.** контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П.** осознанно строить сообщения в устной форме.  **К.** контроль – осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату; инициативное сотрудничество –проявлять активность во взаимодействии. | Варианты подвижных игр. |  |  |
| **21** | Развитие выносливости в п/и. | **Р.** прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **П.** выделять и фиксировать признаки объектов с целью решения конкретной учебно-познавательной задачи.  **К.** планирование – определять цели, функции деятельности участников, способы решения задачи. | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **22** | Развитие двигательных качеств в п/и. | **Р.** контроль – использовать установленные правила в способе решения поставленной задачи.  **П.** ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.  **К.** ставить вопросы; обращаться за помощь; формулировать свои затруднения. | Варианты подвижных игр. |  |  |
| **23** | Развитие двигательных качеств в п/и. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств;  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения;  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Варианты эстафет с мячом. |  |  |
| **24** | Развитие морально-волевых качеств в п/и. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств;  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения;  **Р.** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| **25** | Развитие координационных способностей в п/и. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств;  **К.** договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Определение координационных способностей. |  |  |
| **26** | Развитие координационных способностей в п/и. | **П**. овладение начальными сведениями о физических качествах;  **К.** готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Выполнение комплекса упр. на развитие гибкости. |  |  |
| **27** | Игры-соревнования. | **П**. овладение начальными сведениями о физических качествах;  **К.** готовность слушать собеседника и вести диалог;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.; | Выполнение комплекса упр. на развитие гибкости. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)** | | | | | |
| **28** | ТБ. Формирование техники строевых упражнений. | **Р.** планирование – определять последовательность промежуточных целей  и соответствующих им действий с учетом конечного результата.  **П.** рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Повторение правил безопасности на уроках гимнастики. |  |  |
| **29** | Совершенствование техники строевых упражнений. | **Р.** коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.  **П.** выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач.  **К.** слушать собеседника, формулировать собственное мнение и позицию | Повторение поворотов. |  |  |
| **30** | Развитие гибкости в акробатических элементах. | **Р.** прогнозирование – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач.  **П.** выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки |  |  |
| **31** | Формирование техники акробатических элементов. | **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П.** логические – строить рассуждения; анализировать, обобщать.  **К.** управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Повторение группировки и перекатов. |  |  |
| **31** | Развитие координации в упражнениях на равновесии. | **Р.** планирование – составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К.** управление коммуникацией – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия | Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия. |  |  |
| **33** | Совершенствование техники акробатических элементов. | **Р.** планирование – применять правила в планировании способа решения.  **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических и познавательных задач.  **К.** взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **34** | Развитие координационных способностей в акробатических упражнениях. | **Р.** коррекция – вносить необходимые изменения в способ действия.  **П.** общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К.** взаимодействие – строить монологическое высказывание | Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия. |  |  |
| **35** | Развитие координационных способностей в упражнениях на равновесие. | **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **П.** использовать общие приемы решения задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения | Выполнение комплекса упр. для развития равновесия. |  |  |
| **36** | Формирование техники упражнений в висах. | **Р.** учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной формах.  **П.** выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  **К.** адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. | Выполнение комплекса  упр. на развитие силы мышц живота. |  |  |
| **37** | Упражнения на низкой перекладине. | **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задач.  **П.** осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с учителем. | Выполнение комплекса  упр. на развитие силы мышц ног. |  |  |
| **38** | Развитие силовых способностей в упражнениях на перекладине. | **Р.** коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **К.** ставить вопросы; обращаться за помощью; выражать свои затруднения; предлагать свою помощь. | Составление комплекса  физминутки. |  |  |
| **39** | Совершенствование силовых способностей в упражнениях на перекладине**.** | **Р.** коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.  **П.** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** использовать речь для регуляции своего действия. | Определение пульса в  состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки. |  |  |
| **40** | Совершенствование упражнений в лазании. | **Р.** выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности.  **П.** информационные – поиск и выделение необходимой информации. из различных источников в разных формах.  **К.** взаимодействие – строить монологические высказывания. | Выполнение комплекса  упр. на развитие силы мышц живота. |  |  |
| **41** | Формирование техники упражнений на гимнастических снарядах. | **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения. | Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса. |  |  |
| **42** | Формирование техники гимнастических упражнений. | **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  **П.** общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К.** взаимодействие – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания. | Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса. |  |  |
| **43** | Развитие координационных способностей в лазании по канату. | **Р.** контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  **П.** общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения | Повторение техники  захвата каната ногами. |  |  |
| **44** | Развитие координационных способностей в гимнастических упражнениях. | **Р.** прогнозирование – предвидеть возможности получения результата при решении задач.  **П.** логические – подведение под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; инициативное сотрудничество –аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности. | Повторение техники  захвата каната ногами. |  |  |
| **45** | Развитие двигательных навыков в опорном прыжке. | **Р.** планирование – применять правила в планировании способа решений.  **П.** информационные – обработка информации; определение основной  и второстепенной информации.  **К.** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности. | Подводящие упражнения к выполнению опорного прыжка (из упора лёжа переход в упор присев). |  |  |
| **46** | Развитие координации в упражнениях на равновесии. | **Р.** коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **П.** логические – подведение под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **К.** взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. | Составление режима дня. |  |  |
| **47** | Совершенствование техники гимнастических упражнений. | **Р.** оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения  и результата действия с требованием конкретной задачи.  **П.** информационные – поиск и выделение информации из различных источников.  **К.** управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Составление комплекса упражнений для развития гибкости. |  |  |
| **48** | Совершенствование техники гимнастических упражнений. | **Р.** учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия.  **П.** выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения задач.  **К.** адекватно использовать речь для использования своей деятельности. | Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **Лыжная подготовка (14 ч)** | | | | | |
| **49** | ТБ. Формирование навыков ходьбы на лыжах. | **П**. общеучебные – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности.  **К.** формулировать собственное мнение и позицию  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок. | Составляющие ЗОЖ. |  |  |
| **50** | Формирование техники скользящего шага. | **П**. общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К.** задавать вопросы для организации своей деятельности; слушать и понимать собеседника  **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. | История создания Олимпийской хартии. |  |  |
| **51** | Формирование техники скользящего шага. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** контроль – различать способ и результат действия | Первые зимние Олимпийские Игры. |  |  |
| **52** | Совершенствование техники выполнения скользящего шага. | **П.** информационные – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** учебные действия – использовать знания и речь для регуляции своего действия. | Выдающиеся российские спортсмены в зимних видах спорта. |  |  |
| **53** | Развитие двигательных качеств при передвижениях на лыжах. | **П.** общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К.** взаимодействие – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания  **Р.** коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. | Понятие об общей выносливости |  |  |
| **54** | Обучение поворотам приставными шагами на месте. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задачи.  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции и способы взаимодействия  **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. | Комплекс упражнений на выносливость. |  |  |
| **55** | Формирование навыков подъема и спуска со склона. | **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач.  **Р.** контроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Разновидности подъемов на склон. |  |  |
| **56** | Формирование навыков подъема и спуска со склона. | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, для организации своей деятельности.  **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. | Разновидности подъемов на склон. |  |  |
| **57** | Совершенствование умений передвигаться скользящим шагом. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения.  **Р.** учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной форме, используя речь для регуляции своего действия. | Согласование рук и ног в скользящем шаге. |  |  |
| **58** | Развитие двигательных качеств в попеременном двухшажном ходе. | **П.** создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия.  **Р.** прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. | Согласование рук и ног в попеременном двухшажном ходе. |  |  |
| **59** | Подвижные игры на лыжах и без лыж. | **П.** информационные – поиск и выделение информации из различных источников.  **К.** управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.  **Р.** коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | Подвижные игры на лыжах. |  |  |
| **60** | Подвижные игры на лыжах и без лыж. | П. выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  **К**. определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения  **Р.** выполнять учебные действия в материализованной форме, используя речь для регуляции своего действия. | Подвижные игры без лыж. |  |  |
| **61** | Развитие двигательных качеств при передвижениях на лыжах. | **П**.знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р.** контроль – адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению ошибок. | Комплекс упражнений для развития гибкости. |  |  |
| **62** | Дистанция 1км. | **П.** создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р.** адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению ошибок. | Комплекс упражнений для развития координационных качеств. |  |  |
| **Подвижные игры (6 ч)** | | | | | |
| **63** | Эстафеты. | П. логические – подведение под понятие на основе выделения существенных признаков.  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** контроль – вносить необходимые дополнения и изменения в способ решения | Составление и  выполнение комплекса ОРУ с мячом. |  |  |
| **64** | Эстафеты. | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К**. планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы для организации собственной деятельности  **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. | Выполнение упражнений для развития силы  мышц рук. |  |  |
| **65** | Игры-соревнования. | **П.** создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  **К**. договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры  **Р.** выполнять учебные действия в материализованной и громкоречевой форме. | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **66** | Игры- соревнования. | **П.** ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач.  **К**. определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения  **Р.** использовать речь для регуляции своих действий. | Измерение показателей развития физических качеств. |  |  |
| **67** | Игры-эстафеты. | **П.** логические – подведение под понятие на основе распознания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение; построение рассуждения, обобщение.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения  **Р.** прогнозирование – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик. | Составить эстафеты с мячами. |  |  |
| **68** | Эстафеты с мячами. | **П.** информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах.  **К**. взаимодействие – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания;  **Р.** использовать речь для регуляции своего действия. | Составить эстафеты с мячами. |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)** | | | | | |
| **69** | ТБ. Формирование техники передвижения с мячом и без мяча. | **П.** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов.  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | История возникновения игры баскетбол. |  |  |
| **70** | Формирование техники передвижения с мячом и без мяча. | **П.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Правила игры. |  |  |
| **71** | Формирование техники ведения мяча на месте. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Размеры площадки. |  |  |
| **72** | Формирование техники ведения мяча в движении. | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Правила игры. |  |  |
| **73** | Развитие координации во время ведения мяча. | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Правила игры. |  |  |
| **74** | Формирование техники ловли мяча на месте. | **П**. общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленных задач.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р**. прогнозирование – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач. | Стойка баскетболиста. |  |  |
| **75** | Формирование техники ловли мяча в движении. | П. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов  К. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  Р. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Передачи мяча. |  |  |
| **76** | Развитие двигательных качеств баскетболиста. | **П**. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов  **К**. излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Упражнения с мячом. |  |  |
| **77** | Развитие двигательных качеств баскетболиста. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  **Р**. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Понятие ловкость. |  |  |
| **78** | Развитие координационных способностей в баскетболе. | **П.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения;  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Составить комплекс упражнений на развитие ловкости. |  |  |
| **79** | Развитие ловкости в игре баскетбол. | **П.** самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.  **К.** проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  **Р.** уметь оценивать правильность выполнения действий | Определение скоростных качеств. |  |  |
| **80** | Развитие ловкости в игре баскетбол. | **П.** самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.  **К.** проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  **Р.** уметь оценивать правильность выполнения действий | Составить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. |  |  |
| **81** | Формирование техники броска мяча в корзину. | **П.** выделение необходимой информации  **К.** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Р**. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | Размеры баскетбольных мячей. |  |  |
| **82** | Формирование броска мяча в цель. | **П.** выделение необходимой информации  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **83** | Формирование взаимодействия игроков в баскетболе. | **П.** выделение необходимой информации  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. способность к волевому усилию | Выполнение комплекса упр. для развития гибкости. |  |  |
| **84** | Формирование взаимодействия игроков в баскетболе. | **П.** формулирование цели  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. способность к волевому усилию | Знаменитые спортсмены игры баскетбол  (мужчины). |  |  |
| **85** | Формирование тактических действий в игре баскетбол. | **П.** формулирование цели.  **К.** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Р**. строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Знаменитые спортсмены игры баскетбол  (женщины). |  |  |
| **86** | Формирование тактических действий в игре. | **П**. общеучебные – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности.  **К.** формулировать собственное мнение и позицию  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок. | Составление комплекса ОРУ с мячами. |  |  |
| **87** | Совершенствование тактических действий в игре баскетбол. | **П**. общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К.** задавать вопросы для организации своей деятельности; слушать и понимать собеседника  **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **88** | Совершенствование технических элементов в игре баскетбол. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** контроль – различать способ и результат действия | Выполнение комплекса ОРУ. |  |  |
| **89** | Формирование взаимодействия игроков в спортивных играх | **П.** информационные – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** учебные действия – использовать знания и речь для регуляции своего действия. | Выполнение комплекса упр. для развития гибкости. |  |  |
| **90** | Формирования навыка командной игры. | **П.** общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К.** взаимодействие – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания  **Р.** коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. | Составление физкультминутки. |  |  |
| **91** | Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задачи.  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции и способы взаимодействия  **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. | Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. |  |  |
| **92** | Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. | **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач.  **Р.** контроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. |  |  |
| **Легкоатлетические упражнения (10 ч)** | | | | | |
| **93** | Формирование навыка прыжка в длину. | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач  **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал. | История развития комплекса ГТО. |  |  |
| **94** | Формирование навыка техники бега на короткие дистанции. | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **К.** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач  **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать задачу. | Дисциплины, входящие в легкую атлетику. |  |  |
| **95** | Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. | **П.** общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К.** определять цели и функции участников, способы взаимодействия;задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Р.** контроль и самоконтроль **–**соотноситьспособ действия и его результат с заданным эталоном. | Правила в беге с передачей эстафетной палочки. |  |  |
| **96** | Развитие координационных способностей в прыжках. | **П.** применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий  **Р.** планирование **–**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. | Правила по прыжкам в длину. |  |  |
| **97** | Развитие скоростно – силовых способностей в метании, прыжках. | **П**. общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  **К.** формулировать свои затруднения;предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Правила по прыжкам в высоту. |  |  |
| **98** | Развития скоростно – силовых способностей в лекоатлетических упражнениях. | **П**. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач.  **К.** проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих  **Р.** контроль и самоконтроль **–**осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Правила метания копья. |  |  |
| **99** | Формирование навыка метания мяча на дальность | **П**. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество  **Р.** целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. | Разобраться в шагах разбега при выполнении метания мяча на дальность. |  |  |
| **100** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | **П**. самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К**. формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы;строить монологическое высказывание, слушать собеседника  **Р**. планирование – определять последовательность промежуточных целей  и соответствующих им действий с учетом конечного результата. | Выполнение комплекса упражнений в для развития гибкости. |  |  |
| **101** | Развитие скоростной выносливости в беге на 1 км. | **П.** выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач.  **К**. проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач  **Р**. планирование – составлять план и последовательность действий. | Знаменитые российские спортсмены по прыжкам в высоту. |  |  |
| **102** | Развитие скоростной выносливости в беге на 1 км. | **П.** выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач.  **К**. проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач  **Р**. планирование – составлять план и последовательность действий. | Выполнение комплекса упражнений в для развития гибкости. |  |  |