**Тематическое планирование III класс (105ч.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Урока** | **Дата** | **Раздел программы****Тема урока** | **Цели и задачи урока** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Формируемые УУД** |
| **По плану** | **Факти****чески** |
| 1-2 |  |  | . **Знания о физической культуре 2ч****Из истории физической культуры.** Особенности фи­зической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятель­ностью, с традициями и обы­чаями народа | Немного истории**Основные содержательные линии.**Связь занятий физическими упраж­нениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на террито­рии Древней Руси. Связь современ­ных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей | **Пересказывать** текст по истории раз­вития физической культуры.**Объяснять** связь физической культу­ры с традициями и обычаями народа.**Приводить** примеры трудовой и во­енной деятельности древних народов, по­лучившей своё отражение в современных видах спорта. | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, преобразование информации)**Коммуникативные** (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)  |
| 3-5 |  |  | **Спортивно- оздоровительная деятельность.****Легкая атлетика 12ч.**Прыжковые упражнения: *прыжок в высоту и длину* | **Основные содержательные линии**Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II клас­са). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбегаПрыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящиеупражнениядля освое­ния техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований. | **Демонстрировать** технику прыжка в дли­ну с разбега в условиях учебной деятельности**Совершенствовать** технику выполне­ния ранее разученных прыжковых упраж­нений в стандартных и изменяющихся условиях.**Характеризовать** и **демонстриро­вать** технику прыжка в высоту с прямо­го разбега.**Выполнять** прыжок в высоту с пря­мого разбега на максимальный результат.**Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, анализ, синтез, сравнение)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)**Коммуникативные**(построение монологических высказываний, продуктивное содействие в разрешении конфликтов).**Личностные****(**смыслообразование **-** установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом) |
| 6-7 |  |  | Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить ма­териал II класса). Закрепить техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег Зx10 м. | **Совершенствовать** ранее разучен­ные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельно­сти на максимальный результат.**Выполнять** равномерный бег в режи­ме умеренной интенсивности на дистан­цию 1000м.**Выполнять** бег с последующим уско­рением на дистанцию 30 м.**Выполнять** челночный бег Зх 10 м с максимальной скоростью передвижения.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений | **Познавательные** (анализ и интепретация информации,моделирование, установка аналогии)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач)**Коммуникативные** ( постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 8-9 |  |  | *Броски* большого мяча (1кг) на дальность разными способами | **Основные содержательные линии.**Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках боль­шого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из по­ложения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в бро­сках большого мяча.**Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя рука­ми снизу из положения стоя.**Демонстрировать** технику броска боль­шого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)**Коммуникативные**(построение монологических высказываний, сотрудничество в группе). |
| 10-11 |  |  | *Метание* малого мяча на дальность | **Основные содержательные линии.**Правила техники безопасности при вы­полнении упражнений в метании мало­го мяча. Метание малого мяча на даль­ность из-за головы, стоя на месте. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в ме­тании малого мяча.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.**Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат | **Познавательные** ( анализ и интепретация информации, анализ, синтез,сравнение)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) |
| 12-13 |  |  | ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения****На материале лёгкой атлетики:* развитие коорди­нации движений, быстроты, выносливости, силовых спо­собностей | **Основные содержательные линии**Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение уча­щимися | **Выполнять** легкоатлетические упраж­нения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоя­тельных домашних занятиях. | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные** (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации) **Познавательные** (анализ и интепретация информации, анализ, синтез, сравнение) |
| 14 |  |  | ***Правила простейших соревнований*** | **Основные содержательные линии**Изучение с детьми правил простейших соревнований, использование техники ранее изученных и освоенных легкоатлетических упражнений. | **Составлять** правила простейших со­ревнований по образцу.**Организовывать** и **проводить** сорев­нования по составленным правилам. | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Познавательные** (анализ и интепретация информации,моделирование, установка аналогии)**Коммуникативные** ( постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) |
| 15-16 |  |  | **Способы физкультурной деятельности 2ч.*****Самостоятельные наблюдения*** | **Как измерить физическую нагрузку****Основные содержательные линии**Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | **Измерять** величину пульса в покоеи после физической нагрузки.**Находить** разницу в величинах пуль­са при выполнении упражнений с разнойнагрузкой.**Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс | **Познавательные** (анализ и интепретация информации,моделирование, установка аналогии)**Коммуникативные**(постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Регулятивные**(принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) |
| 17-19 |  |  | **Подвижные игры 18 ч.***На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | **Основные содержательные линии**Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения: « Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления», « Мяч среднему», « Круговая охота». | .В**ладеть правилами**  организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.**Воспитывать** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в про­цессе подвижных игр. | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Познавательные** (анализ и интепретация информации)**Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 20-23 |  |  | ***Спортивные игры.*** *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол | **Футбол****Основные содержательные линии**История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее осво­енных технических действий игры в футбол (повторение материала II клас­са). Специальные передвижения футболи­ста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразви- вающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходи­мых для освоения технических действий игры в футбол. | **Рассказывать** об истории возникно­вения и развития игры в футбол.**Излагать** общие правила игры в футбол.**Выполнять** удары внутренней сторо­ной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.**Передавать** мяч партнёру и **останав­ливать** катящийся мяч в условиях игро­вой деятельности.**Выполнять** специальные передвиже­ния в условиях игровой и соревнователь­ной деятельности. | **Познавательные****(** преобразование информации, классификация, обобщение)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Личностные**(нравственно-эстетическая ориентация) |
| 24-28 |  |  | ***Спортивные игры.*** *Ба­скетбол:* ведение мяча, бро­ски мяча в корзину, подвиж­ные игры на материале игры в баскетбол | Баскетбол.**Основные содержательные линии**.История возникновения игры в баскет­бол. Правила игры в баскетбол. Веде­ние баскетбольного мяча ранее разучен­ными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскет­больного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвиже­нии шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди:после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением при­ставным шагом. Бросок мяча двумя ру­ками от груди с места. Комплекс обще­развивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. | **Рассказывать** об истории возникно­вения и развития игры в баскетбол.**Излагать** общие правила игры в ба­скетбол.**Описывать** технику ведения мяча ра­нее изученными способами.**Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятель­ности.**Характеризовать** и **демонстрировать**технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.**Характеризовать** и **демонстрировать**технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время пере­движения приставным шагом.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстоя­ния 6—8 м.**Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.**Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнитель­ным внешним отягощением (например, с набивным мячом). | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, преобразование информации, установление аналогии)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**  (сотрудничество в группе)**Личностные** (самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 29-33 |  |  | *Волейбол:* подача мяча, приём и передача мяча; по­движные игры на материале игры в волейбол | Волейбол.**Основные содержательные линии.**История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (по­вторение материала II класса).Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразви- вающие упражнения для развития силы мышц рук и спиныКомплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др. | **Рассказывать** об истории возникно­вения и развития игры в волейбол.**Излагать** общие правила игры в во­лейбол.**Описывать** технику прямой ниж­ней подачи и **демонстрировать** её вусловиях учебной и игровой деятель­ности.**Описывать** технику приёма и пере­дачи мяча снизу двумя руками, **демон­стрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности.**Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.**Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с на­бивным мячом.**Развивать** мышцы ног с помощью спе­циальных упражнений скоростно-силовой направленности.**Выполнять** подводящие упражне­ния для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**(сотрудничество в группе)**Познавательные****(** моделирование)**Личностные** (самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 34 |  |  | **Подвижные игры разных народов** | **Основные содержательные линии.**Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей свое­го народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревнова­тельные упражнения и приёмы из на­циональных видов спорта. | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимо­отношений.**Интересоваться** национальными ви­дами спорта, активно **участвовать** в на­циональных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.**Владеть** техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.**Участвовать** в соревновательной дея­тельности по национальным играм и ви­дам спорта | **Познавательные** (поиск информации, классификация, обобщение)**Регулятивные**(принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Личностные****(**смыслообразование **-** установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом) |
| 35-36 |  |  | **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность**.**Гимнас­тика с основами акробати­ки 14ч.**Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыж­ки со скакалкойПовторение материала за I-II класс | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.**Основные содержательные линии.**История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повто­рение материала **I** и **II** классов): сто­ек, седое, упоров, приседов, положенийлёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. | **Рассказывать** об истории возникнове­ния современной акробатики и гимнастики.**Совершенствовать** технику ранее осво­енных упражнений.**Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении акробатических упражнений.**Выполнять** ранее разученные упраж­нения в стандартных и изменяющихся условиях.**Характеризовать и демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Познавательные****(** моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе) |
| 37-39 |  |  | *Акробатические упраж­нения:* кувырок вперёд и назад | **Основные содержательные линии.**Подводящие упражнения для освоения кувырка на­зад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. | **Совершенствовать** технику ранее осво­енных упражнений.**Выполнять** подводящие упражнениядля освоения кувырка назад в условияхучебной и игровой деятельности.**Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении акробатических упражнений. | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Познавательные****(** моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе) |
| 40-42 |  |  | *Акробатические упраж­нения:* гимнастический мост, прыжки со скакалкой | **Основные содержательные линии.**Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное по­ложение (лёжа на спине).Подводящие упражнения для освое­ния прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятель­ности.**Демонстрировать** технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоро­стью вращения.**Демонстрировать** технику чередова­ния разных темпов прыжков через ска­калку в условиях учебной деятельности.**Демонстрировать** технику выполне­ния гимнастического моста. | **Познавательные** (поиск информации, анализ и интепретация информации)**Регулятивные**(принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные** (постановка вопросов)**Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 43-46 |  |  | ***Гимнастические упражнения****.* | **Основные содержательные линии.**Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнасти­ческом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°. | **Характеризовать** дозировку и после­довательность упражнений с гантелями.**Выполнять** комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.**Демонстрировать** технику лазанья по канату в три и два приёма.**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учеб­ной и игровой деятельности.**Характеризовать** и **демонстриро­вать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Познавательные** (анализ и интепретация информации, преобразование информации)**Коммуникативные**  (сотрудничество в группе) |
| 47-48 |  |  | *Преодоление полосы пре­пятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере­ползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке | **Основные содержательные линии.**Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение ма­териала II класса): передвижение по гим­настической стенке, спиной к опоре; пе­релезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнасти­ческим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Пере­движение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными ша­гами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | **Совершенствовать** технику выполне­ния прикладных упражнений.**Характеризовать** и **демонстрировать**технику передвижений по гимнастиче­ской скамейке разными способами.**Преодолевать** полосу препятствий, со­ставленную из хорошо разученных упраж­нений в условиях учебной и соревнователь­ной деятельности. | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, выполнение плана)**Познавательные (**преобразование информации, классификация, обобщение)**Коммуникативные**  (сотрудничество в группе , продуктивное содействие в разрешении конфликтов) **Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 49-50 |  |  | ***Самостоятельные заня­тия.*** Выполнение простей­ших закаливающих процедур | *Закаливание — обливание, душ****.* Основные содержательные линии.**Правила закаливания обливанием и при­нятием душа. Правила техники безо­пасности при выполнении закаливающих процедур. | **Объяснять** правила закаливания спо­собом «обливание».**Объяснять** правила закаливания при­нятием душа.**Выполнять** требования безопас­ности при проведении закаливающихпроцедур | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, преобразование информации)**Коммуникативные** (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов) **Личностные****(**смыслообразование **-** установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом)  |
| 51-52 |  |  | **Лыжная подготовка 20ч. (49-68) Игры и занятия в зимнее время года.** | **Игры и занятия в зимнее время года.** Как правильно одеваться для зим­них прогулок.**Основные содержательные линии.**Польза занятий физической культу­рой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. *Катание на санках.***Основные содержательные линии**.Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упраж­нений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Про­ехать через ворота» и т. п. | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействую­щий укреплению здоровья и закаливанию организма.Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.**Характеризовать** способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).**Демонстрировать** развитие равнове­сия при спусках с гор на санках в усло­виях игровой деятельности. | **Познавательные** **(** преобразование информации, классификация, обобщение)**Регулятивные** ( принятие и сохранение цели, выполнение плана)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) |
| 53 |  |  | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря  | **Основные содержательные линии**.Правила выбора индивидуального лыж­ного инвентаря (лыжи, палки, крепле­ния). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зави­симости от погодных условий. | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.**Соблюдать** эти правила при приоб­ретении лыжного инвентаря.**Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыж­ной подготовкой. | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, преобразование информации)**Коммуникативные** (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)  |
| 54-55 |  |  | **Общеразвивающие физические упражнения***На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости | **Основные содержательные линии**.Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических ка­честв, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств | **Выполнять** упражнения лыжной под­готовки для развития основных физиче­ских качеств и **использовать** их в само­стоятельных домашних занятиях.**Демонстрировать** повышение резуль­татов в показателях развития основных физических качеств | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные** ( аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации) **Познавательные** (анализ и интепретация информации, анализ, синтез, сравнение) |
| 56-60 |  |  | **Повторение II класс*****Лыжные гонки.*** | **Основные содержательные линии**.Совер­шенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): по­переменный двухшажный ход, подъ­ём «лесенкой», торможение «плугом». | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.**Выполнять** торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона .**Выполнять** торможение « плугом» при спуске с пологого склона.**Демонстрировать** технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).**Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревнова­тельной деятельности. | **Регулятивные**(принятие и сохранение цели, выполнение плана)**Познавательные** **(** преобразование информации, классификация, обобщение)**Коммуникативные**  (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)**Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 61-64 |  |  | ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, повороты | **Основные содержательные линии**.Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажно- го хода. Одновременный двухшажный ход. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.**Демонстрировать** технику выполне­ния одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. | **Регулятивные**(принятие и сохранение цели, выполнение плана)**Познавательные** **(** преобразование информации, классификация, обобщение)**Коммуникативные**  (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)  |
| 65-68 |  |  | ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, поворотыпереступанием | **Основные содержательные линии**.Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. | **Демонстрировать** технику выполне­ния одновременного двухшажного хода на учебной дистанции**Описывать** технику перехода с по­переменного двухшажного хода на одно­временный двухшажный ход и обратно**Излагать** и **демонстрировать** тех­нику поворота переступанием на лы­жах в правую и левую сторону, стоя на месте.**Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.**Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. | **Регулятивные**(принятие и сохранение цели, выполнение плана)**Познавательные** **(** преобразование информации, классификация, обобщение)**Коммуникативные** (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов) **Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 69 |  |  | **Способы физкультурной деятельности 1ч.*****Самостоятельные наблюдения*** | **Как измерить физическую нагрузку****Основные содержательные линии**Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | **Измерять** величину пульса в покоеи после физической нагрузки.**Находить** разницу в величинах пуль­са при выполнении упражнений с разнойнагрузкой.**Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс | **Познавательные**(анализ и интепретация информации,моделирование, установка аналогии)**Коммуникативные**( постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) |
| 70-71 |  |  | ***Как развивать выносливость во время лыжных прогулок*** | **Основные содержательные линии.** Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результа­там измерения пульса. Повышение фи­зической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжён­ности тренировочной дистанции | **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.**Рассуждать** об изменении физиче­ской нагрузки в процессе самостоятель­ных занятий лыжной подготовкой. | **Познавательные** **(** преобразование информации, классификация, обобщение)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, выполнение плана)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) |
| 72-73 |  |  | Что такое комплексы физических упраж­нений. | Основные содержательные линии.Понятие «комплекс физических упраж­нений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. | **Характеризовать** комплекс как упраж­нения, которые выполняют последова­тельно.**Приводить** примеры комплексов упраж­нений и **определять** их направленность. | **Познавательные** (анализ и интепретация информации,моделирование, установка аналогии)**Коммуникативные** (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Регулятивные**(принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) |
| 74-76 |  |  | **Подвижные игры*.*3ч.***На материале лыжной подготовки:* эстафеты в пере­движении на лыжах; упражне­ния для развития выносливо­сти и координации движений | **Основные содержательные линии**Подвижные игры, включающие упраж­нения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору» , « Кто дальше скатится с горки» | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности**.****Взаимодействовать со** сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | **Коммуникативные**  (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов) **Регулятивные** (принятие и сохранение цели)**Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 77 |  |  | **Подвижные игры 15ч.****(75-89)*****Подвижные игры.*** *На ма­териале гимнастики с осно­вами акробатики:* игровые за­дания с использованием строе­вых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений | **Основные содержательные линии.**Подвижные игры, включающие упражне­ния и элементы гимнастики: «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось ?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». | **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.**Моделировать** игровые ситуации. | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль, самооценка)**Познавательные****(** моделирование, постановка проблем)**Коммуникативные**  (сотрудничество в группе). |
| 78 |  |  | **Подвижные игры***На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | **Основные содержательные линии** Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Не­вод», «Пустое место», «Космонавты» «Мышеловка». | **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.**Моделировать** игровые ситуации.**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности | **Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Познавательные** **(**моделирование, постановка проблем)**Коммуникативные**  (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении) |
| 79-83 |  |  | ***Спортивные игры.*** *Ба­скетбол:* ведение мяча, бро­ски мяча в корзину, подвиж­ные игры на материале игры в баскетбол | Баскетбол.**Основные содержательные линии.**Правила игры в баскетбол. Веде­ние баскетбольного мяча ранее разучен­ными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскет­больного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвиже­нии шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди:после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением при­ставным шагом. Бросок мяча двумя ру­ками от груди с места. Комплекс обще­развивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. | **Излагать** общие правила игры в ба­скетбол.**Описывать** технику ведения мяча ра­нее изученными способами.**Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятель­ности.Характеризовать **и** демонстрироватьтехнику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.Характеризовать **и** демонстрироватьтехнику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время пере­движения приставным шагом.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстоя­ния 6—8 м.**Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.**Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнитель­ным внешним отягощением (например, с набивным мячом). | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, преобразование информации, установление аналогии)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные** (сотрудничество в группе)**Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 84-87 |  |  | ***Спортивные игры.****Волейбол:* подача мяча, приём и передача мяча; по­движные игры на материале игры в волейбол | Волейбол.**Основные содержательные линии.**Правила игры в волейбол.Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (по­вторение материала II класса).Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразви- вающие упражнения для развития силы мышц рук и спиныКомплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др. | **Излагать** общие правила игры в во­лейбол.**Описывать** технику прямой ниж­ней подачи и **демонстрировать** её вусловиях учебной и игровой деятель­ности.**Описывать** технику приёма и пере­дачи мяча снизу двумя руками, **демон­стрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности.**Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.**Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с на­бивным мячом.**Развивать** мышцы ног с помощью спе­циальных упражнений скоростно-силовой направленности.**Выполнять** подводящие упражне­ния для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности | **Регулятивные**(принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные** (сотрудничество в группе)**Познавательные****(** моделирование)**Личностные**(нравственно-эстетическая ориентация) |
| 88-90 |  |  | ***Спортивные игры.*** *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол | **Футбол****Основные содержательные линии**Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее осво­енных технических действий игры в футбол (повторение материала II клас­са). Специальные передвижения футболи­ста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразви- вающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходи­мых для освоения технических действий игры в футбол. | **Излагать** общие правила игры в футбол.**Выполнять** удары внутренней сторо­ной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.**Передавать** мяч партнёру и **останав­ливать** катящийся мяч в условиях игро­вой деятельности.**Выполнять** специальные передвиже­ния в условиях игровой и соревнователь­ной деятельности. | **Познавательные****(**преобразование информации, классификация, обобщение)**Регулятивные**(принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) |
| 91 |  |  | ***Самостоятельные заня­тия.*** Выполнение простей­ших закаливающих процедур | *Закаливание — обливание, душ.* Основные содержательные линии.Правила закаливания обливанием и при­нятием душа. Правила техники безо­пасности при выполнении закаливающих процедур. | **Объяснять** правила закаливания спо­собом «обливание».**Объяснять** правила закаливания при­нятием душа.**Выполнять** требования безопас­ности при проведении закаливающихпроцедур | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, преобразование информации)**Коммуникативные** (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов) **Личностные**(нравственно-эстетическая ориентация) |
| 92 |  |  | **Подвижные игры разных народов** | **Основные содержательные линии.**Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей свое­го народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревнова­тельные упражнения и приёмы из на­циональных видов спорта. | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимо­отношений.**Интересоваться** национальными ви­дами спорта, активно **участвовать** в на­циональных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.**Владеть** техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.**Участвовать** в соревновательной дея­тельности по национальным играм и ви­дам спорта | **Познавательные** (поиск информации, классификация, обобщение)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Личностные****(**смыслообразование **-** установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом) |
| 93-94 |  |  | **Спортивно- оздоровительная деятельность.****Легкая атлетика 10ч.**Прыжковые упражнения: *прыжок в высоту и длину* | **Основные содержательные линии**Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II клас­са). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбегаПрыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освое­ния техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований. | **Демонстрировать** технику прыжка в дли­ну с разбега в условиях учебной деятельности**Совершенствовать** технику выполне­ния ранее разученных прыжковых упраж­нений в стандартных и изменяющихся условиях.**Характеризовать** и **демонстриро­вать** технику прыжка в высоту с прямо­го разбега.**Выполнять** прыжок в высоту с пря­мого разбега на максимальный результат.**Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, анализ, синтез, сравнение)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)**Коммуникативные** (построение монологических высказываний, продуктивное содействие в разрешении конфликтов). |
| 95-96 |  |  | *Бего­вые упражнения*: бег с уско­рением, челночный бег | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить ма­териал II класса). Закрепить техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег Зx10 м. | **Совершенствовать** ранее разучен­ные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельно­сти на максимальный результат.**Выполнять** равномерный бег в режи­ме умеренной интенсивности на дистан­цию 1000м.**Выполнять** бег с последующим уско­рением на дистанцию 30 м.**Выполнять** челночный бег Зх 10 м с максимальной скоростью передвижения.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений | **Познавательные** (анализ и интепретация информации,моделирование, установка аналогии)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач)**Коммуникативные**(постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)**Личностные**(самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 97-98 |  |  | *Броски* большого мяча (1кг) на дальность разными способами | **Основные содержательные линии.**Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках боль­шого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из по­ложения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в бро­сках большого мяча.**Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя рука­ми снизу из положения стоя.**Демонстрировать** технику броска боль­шого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)**Коммуникативные** ( построение монологических высказываний, сотрудничество в группе). |
| 99-100 |  |  | *Метание* малого мяча на дальность | **Основные содержательные линии.**Правила техники безопасности при вы­полнении упражнений в метании мало­го мяча. Метание малого мяча на даль­ность из-за головы, стоя на месте. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в ме­тании малого мяча.**Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.**Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат | **Познавательные** (анализ и интепретация информации, анализ, синтез, равнение)**Регулятивные** (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные**  (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) |
| 101-105 |  |  | ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения****На материале лёгкой атлетики:* развитие коорди­нации движений, быстроты, выносливости, силовых спо­собностей | **Основные содержательные линии**Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение уча­щимися | **Выполнять** легкоатлетические упраж­нения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоя­тельных домашних занятиях. | **Регулятивные** ( принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)**Коммуникативные** ( аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации) **Познавательные** (анализ и интепретация информации, анализ, синтез, сравнение) |