**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 разбега  Прыжки 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 спины  Комплекс 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 скакалкой  Повторение 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, повороты  переступанием | **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** 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) |
| 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 спины  Комплекс 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 разбега  Прыжки 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) |