

Рассмотрено:  
председатель МО Иванова ИИ   
« 5 » сентября 2016

Согласовано:  
зам. директора по УР Иванова ГА   
« 05 » сентября 2016

Утверждено:  
директор школы Винокурова ИИ   
« 05 » сентября 2016



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для учащихся 3 класса**  
**на 2016-2017 учебный год**

Составитель программы:  
учитель первой категории  
Сысоева Жанна Алексеевна

**УМК «Перспектива»**

**Рабочая программа по физической культуре**  
**Предметная линия учебников А.П. Матвеева**  
**3 класс**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### Примерное распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы

| Разделы и темы программного материала | Зкласс |
|---------------------------------------|--------|
| Основы знаний по физической культуре  | 4      |
| Способы двигательной деятельности     | 6      |
| Физическое совершенствование          | 92     |

|   |            |
|---|------------|
| Легкая атлетика                           | 22         |
| Подвижные игры                            | 36         |
| Гимнастика с основами акробатики          | 14         |
| Лыжная подготовка                         | 20         |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 0          |
| <b>Итого (ч.)</b>                         | <b>102</b> |

### Тематическое планирование III класс (102ч.)

| № Урока | Тема урока   | Цели и задачи урока   | Характеристика видов деятельности учащихся   | Формируемые УУД   |
|---------|--|---|--|---|
| 1-2     | <b>. Знания о физической культуре 2ч</b><br><b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обы- | Немного истории<br><b>Основные содержательные линии.</b><br>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями | <b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры.<br><b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.<br><b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)<br><b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов) |

|     |  |   |  |   |
|-----|--|---|--|---|
|     | чаями народа   | древних людей   | спорта.  |   |
| 3-5 | <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Легкая атлетика 12ч.</b></p> <p>Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту и длину</i></p> | <p><b>Основные содержательные линии</b></p> <p>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II класса). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега</p> <p>Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p> | <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> | <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (построение монологических высказываний, продуктивное содействие в разрешении конфликтов).</p> <p><b>Личностные</b> (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом)</p> |
| 6-7 | <p>Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</p>   | <p><b>Основные содержательные линии.</b> 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 3x10 м.</p>   | <p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p><b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 30 м.</p> <p><b>Выполнять</b> челночный бег 3x</p>   | <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p>  |

|       |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|
|       |   |   | 10 м с максимальной скоростью передвижения.<br><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений   | <b>Личностные</b><br>(самоопределение- система оценок и представлений о себе)   |
| 8-9   | <i>Броски</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>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. | <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.<br><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.<br><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)<br><b>Коммуникативные</b><br>(построение монологических высказываний, сотрудничество в группе). |
| 10-11 | <i>Метание</i> малого мяча на дальность   | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.  | <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.<br><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.<br><b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат  | <b>Познавательные</b> ( анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b><br>(постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)         |
| 12-13 | <b>Общеразвивающие физические упражнения</b><br><i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, | <b>Основные содержательные линии</b><br>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.   | <b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.  | <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b><br>(аргументация собственного  |

|       |   |  |   |   |
|-------|---|--|---|---|
|       | быстроты, выносливости, силовых способностей  | Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися   |   | мнения, владение диалоговой формой коммуникации)<br><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)  |
| 14    | <b>Правила простейших соревнований</b>  | <b>Основные содержательные линии</b><br>Изучение с детьми правил простейших соревнований, использование техники ранее изученных и освоенных легкоатлетических упражнений.  | <b>Составлять</b> правила простейших соревнований по образцу.<br><b>Организовывать и проводить</b> соревнования по составленным правилам.   | <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации) |
| 15-16 | <b>Способы физкультурной деятельности 2ч. Самостоятельные наблюдения</b>  | <b>Как измерить физическую нагрузку</b><br><b>Основные содержательные линии</b><br>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | <b>Измерять</b> величину пульса в покое после физической нагрузки.<br><b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.<br><b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) |
| 17-19 | <b>Подвижные игры 18 ч.</b><br><i>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для</i> | <b>Основные содержательные линии</b><br>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Стрелки», «Салки с ленточками»,  | <b>Владеть правилами</b> организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.   | <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов,  |

|       |   |   |   |  |
|-------|---|---|---|--|
|       | развития выносливости и координации движений  | «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления», « Мяч среднему», « Круговая охота».   | <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>  | сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)<br><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации)<br><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)  |
| 20-23 | <b>Спортивные игры.</b><br><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол | <b>Футбол</b><br><b>Основные содержательные линии</b><br>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. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p><b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> | <b>Познавательные</b> ( преобразование информации, классификация, обобщение)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)<br><b>Личностные</b> (нравственно-эстетическая ориентация) |
| 24-28 | <b>Спортивные игры. Баскетбол:</b> ведение мяча,  | Баскетбол.<br><b>Основные содержательные</b>  | <b>Рассказывать</b> об истории  | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  | <p>броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p> | <p><b>линии.</b><br/>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.<br/>Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</p> | <p>возникновения и развития игры в баскетбол.<br/><b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.<br/><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.<br/><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.<br/><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.<br/><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.<br/><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.<br/><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.<br/><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.</p> | <p>информации, преобразование информации, установление аналогии)<br/><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br/><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе)<br/><b>Личностные</b> (самоопределение-система оценок и представлений о себе)</p> |
|--|--|---|---|--|

|       |   |   |   |  |
|-------|---|---|---|--|
|       |   |   | <p><b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p>  |  |
| 29-33 | <p><i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p> | <p>Волейбол.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).</p> <p>Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p> | <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных</p> | <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе)</p> <p><b>Познавательные</b> ( моделирование)</p> <p><b>Личностные</b> (самоопределение-система оценок и представлений о себе)</p> |

|       |   |  |   |  |
|-------|---|--|---|--|
|       |   |  | <p>упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности</p>  |  |
| 34    | <p><b>Подвижные игры разных народов</b></p>   | <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p>Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p> | <p><b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно <b>относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p><b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p> <p><b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта</p> | <p><b>Познавательные</b> (поиск информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p> <p><b>Личностные</b> (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом)</p> |
| 35-36 | <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики 14ч.</b></p> <p>Кувырки вперёд и назад, гимнастический</p> | <p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных</p>   | <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>  | <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Познавательные</b> ( моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов,</p>  |

|       |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|
|       | мост, прыжки со скакалкой<br>Повторение материала за I-II класс               | акробатических упражнений (повторение материала <b>I</b> и <b>II</b> классов): стоек, седое, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд.  | <b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.<br><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.   | сотрудничество в группе)  |
| 37-39 | <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд и назад                      | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.   | <b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.<br><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.<br><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  | <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Познавательные</b> ( моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе)   |
| 40-42 | <i>Акробатические упражнения:</i><br>гимнастический мост, прыжки со скакалкой | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).<br>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. | <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.<br><b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.<br><b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.<br><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста. | <b>Познавательные</b> (поиск информации, анализ и интерпретация информации)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов)<br><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 43-46 | <i>Гимнастические</i>   | <b>Основные содержательные</b>  | <b>Характеризовать</b> дозировку и  | <b>Регулятивные</b> (принятие и   |

|       |  |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|
|       | <b>упражнения.</b>   | <p><b>линии.</b><br/>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.</p> <p>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°.</p>  | <p>последовательность упражнений с гантелями.</p> <p><b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и два приёма.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами</p> | <p>сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе)</p>   |
| 47-48 | <i>Преодоление полосы препятствий:</i><br>разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической | <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>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</p> | <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и</p>  | <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p><b>Познавательные</b> (преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)</p> <p><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе)</p> |

|       |   |   |  |   |
|-------|---|---|--|---|
|       | скамейке  | по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.  | соревновательной деятельности.   |   |
| 49-50 | <b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур         | <i>Закаливание — обливание, душ.</i><br><b>Основные содержательные линии.</b><br>Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.  | <b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание».<br><b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа.<br><b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур  | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)<br><b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)<br><b>Личностные</b> (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом) |
| 51-52 | <b>Лыжная подготовка 20ч. (49-68)</b><br><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> | <b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок.<br><b>Основные содержательные линии.</b><br>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. <i>Катание на санках.</i><br><b>Основные содержательные линии.</b><br>Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием | <b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.<br>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.<br><b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).<br><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на | <b>Познавательные</b> ( преобразование информации, классификация, обобщение)<br><b>Регулятивные</b> ( принятие и сохранение цели, выполнение плана)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)                                |

|       |   |  |   |  |
|-------|---|--|---|--|
|       |   | равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.   | санках в условиях игровой деятельности.   |  |
| 53    | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.   | <b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.<br><b>Соблюдать</b> эти правила при приобретении лыжного инвентаря.<br><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.    | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)<br><b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)  |
| 54-55 | <b>Общеразвивающие физические упражнения</b><br><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.<br>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств | <b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.<br><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств | <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b> (аргументация собственного мнения, владение диалоговой формой коммуникации)<br><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение) |
| 56-60 | <b>Повторение II класс</b><br><b>Лыжные гонки.</b>  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса):  | <b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.<br><b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона .<br><b>Выполнять</b> торможение «                                      | <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, выполнение плана)<br><b>Познавательные</b> ( преобразование информации, классификация, обобщение)<br><b>Коммуникативные</b>   |

|       |  |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|
|       |  | попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».  | <p>плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>   | (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)<br><b>Личностные</b><br>(самоопределение- система оценок и представлений о себе)   |
| 61-64 | <b>Лыжные гонки.</b><br>Передвижения,<br>повороты                  | <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажно- го хода. Одновременный двухшажный ход.</p> | <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.</p>  | <p><b>Регулятивные</b><br/>(принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p><b>Познавательные</b><br/>( преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Коммуникативные</b><br/>(сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)</p>  |
| 65-68 | <b>Лыжные гонки.</b><br>Передвижения,<br>повороты<br>переступанием | <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p>         | <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции</p> <p><b>Описывать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно</p> <p><b>Излагать и демонстрировать</b> технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.</p> | <p><b>Регулятивные</b><br/>(принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p><b>Познавательные</b><br/>( преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Коммуникативные</b><br/>(сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)</p> <p><b>Личностные</b><br/>(самоопределение- система оценок)</p> |

|       |   |   |  |   |
|-------|---|---|--|---|
|       |   |   | <p><b>Демонстрировать</b> технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.</p> <p><b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.</p>  | и представлений о себе)   |
| 69    | <p><b>Способы физкультурной деятельности 1ч.</b></p> <p><i>Самостоятельные наблюдения</i></p> | <p><b>Как измерить физическую нагрузку</b></p> <p><b>Основные содержательные линии</b></p> <p>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</p>                   | <p><b>Измерять</b> величину пульса в покое после физической нагрузки.</p> <p><b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p><b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс</p> | <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии)</p> <p><b>Коммуникативные</b> ( постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> |
| 70-71 | <p><i>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок</i></p>                             | <p><b>Основные содержательные линии.</b> Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции</p> | <p><b>Определять</b> скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.</p> <p><b>Рассуждать</b> об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>  | <p><b>Познавательные</b> ( преобразование информации, классификация, обобщение)</p> <p><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, выполнение плана)</p> <p><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p>                            |
| 72-73 | <p>Что такое комплексы физических упражнений.</p>   | <p>Основные содержательные линии.</p>   | <p><b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют</p>   | <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации,</p>  |

|       |   |   |  |   |
|-------|---|---|--|---|
|       |   | Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.  | последовательно.<br><b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность.  | моделирование, установка аналогии)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль) |
| 74-76 | <b>Подвижные игры.3ч.</b><br><i>На материале лыжной подготовки:</i><br>эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений  | <b>Основные содержательные линии</b><br>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору» , «Кто дальше скатится с горки»       | <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.<br><br><b>Взаимодействовать со</b> сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | <b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении конфликтов)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели)<br><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе) |
| 77    | <b>Подвижные игры 15ч. (75-89)</b><br><b>Подвижные игры.</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i><br>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось ?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». | <b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.<br><b>Моделировать</b> игровые ситуации.                     | <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль, самооценка)<br><b>Познавательные</b> ( моделирование, постановка проблем)<br><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе).                         |
| 78    | <b>Подвижные игры</b><br><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег,  | <b>Основные содержательные линии</b><br>Подвижные игры,   | <b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в   | <b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)  |

|       |  |   |  |   |
|-------|--|---|--|---|
|       | метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений  | включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты» «Мышеловка».  | вариативных условиях игровой деятельности.<br><b>Моделировать</b> игровые ситуации.<br><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности   | <b>Познавательные</b> (моделирование, постановка проблем)<br><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе, продуктивное содействие в разрешении)   |
| 79-83 | <b>Спортивные игры.</b><br><i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол | Баскетбол.<br><b>Основные содержательные линии.</b><br>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 обще-развивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс обще-развивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. | <b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.<br><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.<br><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.<br>Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.<br>Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.<br><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.<br><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации, установление аналогии)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b> (сотрудничество в группе)<br><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок и представлений о себе) |

|       |  |  |   |  |
|-------|--|--|---|--|
|       |  |  | <p>время передвижения приставным шагом.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p>   |  |
| 84-87 | <p><b>Спортивные игры.</b><br/> <i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p> | <p>Волейбол.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> Правила игры в волейбол.<br/> Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).<br/> Прямая нижняя передача.<br/> Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.<br/> Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины<br/> Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.<br/> Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча</p> | <p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> | <p><b>Регулятивные</b><br/> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)</p> <p><b>Коммуникативные</b><br/> (сотрудничество в группе)</p> <p><b>Познавательные</b><br/> ( моделирование)</p> <p><b>Личностные</b><br/> (нравственно-эстетическая ориентация)</p> |

|       |  |   |   |  |
|-------|--|---|---|--|
|       |  | сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.  | <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности</p>   |  |
| 88-90 | <p><b>Спортивные игры.</b><br/> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол</p> | <p><b>Футбол</b><br/> <b>Основные содержательные линии</b><br/> 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. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> | <p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p><b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p><b>Познавательные</b><br/> (преобразование информации, классификация, обобщение)<br/> <b>Регулятивные</b>(принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br/> <b>Коммуникативные</b><br/> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)</p> |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
| 91 | <b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур | <i>Закаливание — обливание, душ.</i><br>Основные содержательные линии. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.   | <b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание».<br><b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа.<br><b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур  | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, преобразование информации)<br><b>Коммуникативные</b> (владение диалоговой формой коммуникации, постановка вопросов)<br><b>Личностные</b> (нравственно-эстетическая ориентация)  |
| 92 | <b>Подвижные игры разных народов</b>  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>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. | <b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно <b>относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.<br><b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.<br><b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.<br><b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта | <b>Познавательные</b> (поиск информации, классификация, обобщение)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)<br><b>Личностные</b> (смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом) |

|       |   |  |  |  |
|-------|---|--|--|--|
| 93-94 | <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b><br/><b>Легкая атлетика 10ч.</b></p> <p>Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту и длину</i></p> | <p><b>Основные содержательные линии</b><br/>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II класса).<br/>Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега<br/>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.</p> | <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности<br/><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.<br/><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.<br/><b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.<br/><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> | <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, сравнение)<br/><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)<br/><b>Коммуникативные</b> (построение монологических высказываний, продуктивное содействие в разрешении конфликтов).</p>  |
| 95-96 | <p><i>Беговые упражнения:</i><br/>бег с ускорением, челночный бег</p>   | <p><b>Основные содержательные линии.</b> 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 3x10 м.</p>  | <p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.<br/><b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м.<br/><b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 30 м.<br/><b>Выполнять</b> челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью</p>   | <p><b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, установка аналогии)<br/><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, постановка учебных задач)<br/><b>Коммуникативные</b> (постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)<br/><b>Личностные</b> (самоопределение- система оценок)</p> |

|         |   |   |   |  |
|---------|---|---|---|--|
|         |   |   | передвижения.<br><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений   | и представлений о себе)  |
| 97-98   | <i>Броски</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>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. | <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.<br><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.<br><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, моделирование, постановка проблем, выдвижение гипотез)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль.)<br><b>Коммуникативные</b><br>( построение монологических высказываний, сотрудничество в группе). |
| 99-100  | <i>Метание</i> малого мяча на дальность   | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.  | <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.<br><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.<br><b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат  | <b>Познавательные</b> (анализ и интерпретация информации, анализ, синтез, равнение)<br><b>Регулятивные</b> (принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b><br>(постановка вопросов, сотрудничество в группе, владение диалоговой формы коммуникации)            |
| 101-102 | <b>Общеразвивающие физические упражнения</b><br><i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, | <b>Основные содержательные линии</b><br>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их   | <b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.  | <b>Регулятивные</b><br>( принятие и сохранение цели, планирование, самоконтроль)<br><b>Коммуникативные</b><br>( аргументация собственного мнения, владение диалоговой  |

|  |                      |                      |  |  |
|--|----------------------|----------------------|--|--|
|  | силовых способностей | выполнение учащимися |  | формой коммуникации)<br><b>Познавательные</b> (анализ и<br>интерпретация информации, анализ,<br>синтез, сравнение) |
|--|----------------------|----------------------|--|--|