

АНОО Иркутская Вальдорфская школа

УТВЕРЖДЕНА
На заседании педагогической коллегии
25 августа 2017 г.
Ведущий коллегии
_____ Л. Г. Кузнецова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2017-2018
Класс	3
Количество часов в год	66

Учитель: Крыжановская Ольга Анатольевна

Иркутск

Планируемые результаты

В результате изучения курса Физическая культура по данной программе у учеников 3 класса школы будут сформированы **предметные** знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также **личностные** и **метапредметные** результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

Личностные универсальные действия

Ученик:	
<i>Ценностно-смысловые ориентации личности</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – обладает начальным пониманием содержания ценности свободы индивидуальности и творческого самовыражения исходя из своих потребностей; – понимает ценность истории и культуры других народов исходя из познавательной активности; – осознает наличие иного мнения или позиции у других людей; 	Л1 Л1 Л2
<i>Морально-нравственные ориентации личности</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – способен раскрыть содержание понятий «справедливость», «уважение», «помощь», «забота», «честность», «доброжелательность», «доверие», «сочувствие», «совесть» и т.п. на доступном уровне (конкретных примеров); 	Л4
<i>Личностное и социальное самоопределение учащегося</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – способен к обозначению форм образа собственного я (образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, самоуважения) 	Л8
<i>Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – владеет способностью решать учебную задачу несколькими способами – обладает упрочнённым личностным смыслом учения на основе познавательной потребности – принимает и осознает важность соблюдения правил как основы для реализации учебной и игровой деятельности. 	Л10 Л11 Л12
<i>Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – знаком с основами здорового питания; осознаёт важность соблюдения личной гигиены; 	Л13

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик:	
<i>Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности</i>	
– способен задать/ответить на вопрос «что именно я должен сделать, чтобы разрешить проблему?»	P2
– способен сопоставлять полученный результат с ожидаемым, корректировать ошибки.	P4
<i>Волевая саморегуляция личности</i>	
– при возникновении трудностей самостоятельно пытается найти решение, продолжая деятельность и не отказываясь от выполнения;	P6
– принятие учебного мотива; выполнение регулярного д/з; баланс между внешней и внутренней мотивацией;	P7
<i>Рефлексивное и критическое мышление личности</i>	
– способен указать, что именно непонятно при выполнении задания	P9
– при возникновении трудностей при решении задач способен задать вопрос или обратиться за помощью к учителю и выполнить его рекомендации по поиску помощи;	P10
– способен понять и принять критерии оценивания, иметь начальные формы учебной самооценки.	P11
<i>Безоценочное непосредственное восприятие действительности</i>	
– способен к начальным навыкам описания собственных переживаний при восприятии действительности.	P12
<i>Навыки адекватной учебной самооценки</i>	
– осознает свою успешность в предметных областях.	P13

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник:	
<i>Собственная познавательная активность учащегося</i>	
– способен задавать конкретные вопросы по изучаемой теме; способен сделать небольшой доклад лад по определённой теме (возможна помощь родителей или учителя);	П1
– способен самостоятельно защитить свой проект (теория, макет, защита);	П1
– участвует в совместной практической деятельности с учителем.	П1
<i>Общие приёмы решения учебных задач</i>	

– способен к наблюдению и описанию результатов в процессе решения задач;	П2
<i>Логические действия и операции</i>	
– способен формулировать принцип организации закономерности;	П8
– анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	П9

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник:	<i>Социокультурная компетенция личности</i>	
– знаком с основами коммуникации в различных ситуациях и условиях (дома, в гостях, в школе), с незнакомыми людьми;		K1
– способен к рассуждению при анализе текста или события;		K2
– пользуется невербальными средствами выражения эмоций и способен распознавать их у других людей на доступном уровне.		K3
<i>Навыки диалогического способа общения</i>		
– способен к развёрнутому обсуждению главной мысли диалога или группового обсуждения;		K5
– способен к диалогу одновременно с большим количеством участников обсуждения.		K6
<i>Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия</i>		
– способен фактически описать ситуацию конфликта.		K9

Планируемые предметные результаты

<p>обучающийся научится:</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;</p>	<p>обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>
--	---

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег (30 м), сек	7	7,5 и выше	7,3—6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5—6,4	5,8 и ниже
	8	7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
	9	6,8	6,7—5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
	10	6,6	6,5—5,6	5,1	6,6	6,5—5,6	5,2
Челночный бег (3X10 м), сек	7	11,2 и выше	10,8—10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3—10,6	10,2 и ниже
	8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
	9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
	10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115—135	155 и выше	85 и ниже	110—130	150 и выше
	8	110	125—145	165	90	125—140	155
	9	120	130—150	175	110	135—150	160
	10	130	140—160	185	120	140—155	170
6-минутный бег, мин.	7	700 и менее	730—900	1100 и выше	500 и менее	600—800	900 и выше
	8	750	800—950	1150	550	650—850	950
	9	800	850—1000	1200	600	700—900	100
	10	850	900—1050	1250	650	750—950	1050
Наклон вперёд из положения сидя, см	7		3—5	9 и выше	2 и ниже	6—9	12,5 и выше
	8		3—5	7,5	2	5—8	11,5
	9		3,5	7,5	2	6—9	13,0
	10		4—6	8,5	3	7—10	14,0
Подтягивание на высокой перекладине из вися (м.) (колич. раз)	7		2—3	4 и выше	2 и ниже	4—8	12 и выше
	8		2—3	4	3	6—10	14
	9		3—4	5	3	7—11	16
	10		3—4	5	4	8—13	18

1.1.1 Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование по Физической культуре для 3 класса

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
1. Знания о физической культуре			
Физическая культура	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Контролируют и оценивают свое самочувствие во время занятий физической культурой Изучают правила поведения на уроке физической культуры. Понимают особенности спортивной одежды и обуви.	1
Физические упражнения	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.	Изучают понятие-физическая нагрузка	1
2. Способы физкультурной деятельности			
Самостоятельные занятия	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Разбирают понятия о режиме дня, физических качествах, оздоровительных мероприятиях.	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Контроль основных физиологических показателей человека.	Сравнивают основные физиологические показатели в 3 классе в сравнении с 1 и 2 классами	1
Самостоятельные игры и развлечения	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	Понимают представление о подвижных играх и их организации, обеспечении	1

		безопасности во время проведения игр. Соблюдение правил в игре	
3. Физическое совершенствование			
Баскетбольная подготовка на основе подвижных игр			
Баскетбольная подготовка на основе подвижных игр (14 ч)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Учатся владеть мячом (<i>держат</i>), <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	2
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему».	Учатся владеть мячом (<i>держат</i>), <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	2
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	Учатся владеть мячом (<i>держат</i>), <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	2
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Учатся владеть мячом (<i>держат</i>), <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	2
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Учатся владеть мячом (<i>держат</i>), <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	2

	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	Учатся владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	2
	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Учатся владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	2
Гимнастика с основами акробатики			
Акробатика Строевые упражнения (6 ч)	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации	2
	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации	2

	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации	2
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Выполняют строевые команды; выполняют висы, подтягивания в висячем положении	2
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Выполняют строевые команды; выполняют висы, подтягивания в висячем положении	2
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Выполняют строевые команды; выполняют висы, подтягивания в висячем положении	2
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Опорный прыжок.	Лазают по гимнастической стенке	2

	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Опорный прыжок.	Лазают по гимнастической стенке	2
	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Опорный прыжок	Лазают по гимнастической стенке, канату; выполняют опорный прыжок	2
Подвижные игры			
Подвижные игры (9 ч)	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игра «Удочка». Эстафеты.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ в движении. Игра «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ с мячами. Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ. Игра «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ с обручами. Игра «Удочка». Эстафеты.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ. Игра «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ. Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ с мячами. Эстафета с мячами.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ. Игра «Наступление». Эстафета.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
Лыжная подготовка			

Лыжная подготовка (20 ч)	Инструктаж по ТБ. Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	Соблюдение ТБ. Анализируют требования к одежде и обуви во время занятий л/п	1
	Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок.	Осваивают передвижения скользящим шагом	1
	Закрепление скользящего шага. П/и.	Осваивают передвижения скользящим шагом. Развитие быстроты в передвижениях на лыжах.	1
	Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах	Осваивают передвижения скользящим шагом.	1
	Т/С значение занятий л/п. Обучение игре» «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.	Объясняют значение занятий л/п. Разучивание игр на лыжах.	1
	Закрепление скользящего шага. П/и Обучение поворотам переступанием	Закрепляют развитие координационных способностей	1
	Т/с об особенностях к температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	Понимают правила температурного режима для организации активного отдыха. Закрепляют развитие координационных способностей	1
	Разучивание подвижных игр на лыжах	Закрепляют развитие координационных способностей	1
	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	Закрепляют развитие координационных способностей Азбука безопасного падения.	1

Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Закрепляют развитие координационных способностей	1
Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания.	Развивают скоростных качеств. Понятие особенности дыхания при занятиях л/п	1
Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Взаимодействие со сверстниками. Соблюдение ТБ.	1
Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Развивают выносливости, координации движений. Выявляют и устраняют ошибки в технике передвижений на лыжах	1
Совершенствование подъемов и спусков.	Закрепляют развитие координационных способностей. Выявление и устранение ошибок в технике спуска и подъема	1
Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	Развитие выносливости Выбор индивидуального темпа передвижения	1
П/игры и эстафеты.. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	Развитие скоростных качеств Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	1
Эстафеты. Зачет скользящего шага	Оценка умения в передвижении скользящим шагом.	1
Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	1
Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	Развитие выносливости, ловкости, быстроты. Демонстрируют спуск и подъем	1

	Преодоление контрольной дистанции 1 км без учета времени	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	1
Подвижные игры			
Подвижные игры (9 ч)	Инструктаж по ТБ. Игра «Заяц без логова». Эстафета с обручами.	играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игра «Вызов номеров». Эстафета с гимнастическими палками.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1
	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1
	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Бег (6 мин). Преодоление препятствий Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1
	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой».	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Бег (8 мин). Преодоление препятствий Игра «Перебежка с выручкой».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1

	Бег (8 мин). Преодоление препятствий Игра «Гуси-лебеди».	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
Легкая атлетика			
Ходьба и бег (8 ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Выполняют движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) Анализируют ошибки при выполнении упражнения и устраняют их.	2
	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Выполняют движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) Анализируют ошибки при выполнении упражнения и устраняют их	2
	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Выполняют движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) Анализируют ошибки при выполнении упражнения и устраняют их	2
	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполняют движения в прыжках; прыгают в длину с места и с разбега.	2
Прыжки (5 ч)	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Зайцы в городе». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполняют движения в прыжках; прыгают в длину с места и с разбега.	2
	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполняют движения в прыжках; прыгают в длину с места и с разбега.	2
	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполняют движения в прыжках; прыгают в длину с места и с разбега.	1

Метание мяча (5 ч)	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполняют движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	2
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполняют движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	2
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполняют движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	1
Подвижные игры			
Подвижные игры (9 ч)	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова». Эстафеты.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ с мячами. Игра «Наступление». Эстафеты с мячами.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова». Эстафеты.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ. Игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ. Игра «Кузнечики». Эстафеты.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ с мячами. Игра «Наступление». Эстафеты с мячами.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1

	ОРУ. Игра «Паровозики». Эстафеты.	Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
Резерв			3
ИТОГО			105

1.1.2