

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с.Селиярово»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К АООП НОО
Приказ № 329
от «31» августа 2022 г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для детей с ОВЗ
(с тяжелыми нарушениями речи вариант 5.1)**

4 класс

Разработчик:
Шехирева Нина Николаевна,
учитель физической культуры

с.Селиярово
2022 - 2023 учебный год

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (далее АООП НОО) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений речевого развития и социальную адаптацию.

С целью реализации права на образование детей с ОВЗ с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей, обучение и коррекция развития таких детей, обучающихся в обычном классе, осуществляется по образовательным программам, разработанным на базе основных общеобразовательных программ. К детям с ОВЗ осуществляется индивидуальный подход с учетом их психофизических особенностей, так как эти дети обучаются в одном классе с детьми, не имеющими нарушения развития.

Физическое развитие рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета, курса

4 класс

Личностные результаты:

- понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- принятия и освоения своей социальной роли;
- формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде; овладения социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в

цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- осуществлять контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

«Физическое совершенствование». Спортивно- оздоровительная деятельность.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Виды испытаний (обязательные)
Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м,см).
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу
Бег 1 км с переходом на ходьбу (без учета времени)
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во) (мальчики);
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во) (девочки).
Челночный бег 3x10м.(сек)
Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий).
Игровые упражнения с предметами и без предметов, под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема, ходьба по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.
Уметь пробегать дистанции на время.
Бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.
Специальные беговые и прыжковые дистанции.
Кроссовая подготовка.

Лыжные гонки

Переносить лыжи под рукой и на плече.
Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
Выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и низкой стойке, тормозить «плугом».
Проходить дистанцию 1 км на время.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка и повороты, удар по неподвижному мячу, удар по неподвижному мячу в цель, удар по неподвижному мячу в стену с разбега, удар по катящему мячу в стену, ведение мяча, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Подвижные игры на основе футбола: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение баскетбольного мяча, мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Подвижные игры на основе баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача.

Подвижные игры на основе волейбола: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Волейбол: работа в парах; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; упражнения для игры в пионербол; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.

Коррекционно-развивающие упражнения

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:

- сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками;
- упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных («ходьба как лисичка», «как медведь»);
- упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук);
- ходьба с мешочком на голове;
- поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;
- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад;
- упражнения для укрепления мышц спины путем складывания;
- упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны;
- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:

- сидя («клаток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»);
- сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами;
- ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой;
- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы;
- ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:

- с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру);
- со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену);
- с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя);
- удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя);
- набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений:

- построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами;

- бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.). *Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на
основание каждой темы**

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часов (3 часа в неделю,
34 учебные недели)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Коррекционная работа	Корректировка
Раздел I	Знания о физической культуре	3			
1	Из истории физической культуры. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		Фиксации морфофункционального развития организма на начало учебного года	
2	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца	1		Формирование знаний о физической подготовки для организма	
3	Как измерить физическую нагрузку. Средства закаливания организма (обливание, обтирание, душ)	1		Развитие внимания, обогащение словарного запаса	
Раздел II	«Физическое совершенствование» 99ч Спортивно - оздоровительная деятельность				
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч					
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО.	1		Развитие координационных способностей	
5	Бег на выносливость	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега	
6	Бег 30 м.	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации в движении	
7	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие глазомера, меткости, ориентироваться в пространстве	
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие координационных способностей	
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие координационных способностей	

10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие координационных способностей	
11	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации в движении	
Легкая атлетика – 5ч					
12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега	1		Формирование правильной осанки	
13	Бег на средние дистанции	1		Развитие быстроты, выносливости	
14	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1		Развитие силы, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	
15	Прыжковые упражнения	1		Развитие силы, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	
16	Метание малого мяча с места и дальность и на заданное расстояние. Метание в цель.	1		Профилактика нарушений зрения, коррекция зрения	
Подвижные игры–6ч					
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Различные игровые задания	1		Формирование тактильного представления предметов	
18	Подвижные игры с водящим	1		Развитие координационных способностей	
19	Подвижные игры без водящего	1		Развитие координационных способностей	
20	Эстафеты	1		Развитие координационных способностей	
21	Подвижные игры с инвентарем	1		Развитие координационных способностей	
22	Подвижные игры	1		Развитие координационных способностей	
Спортивные игры – баскетбол – 3ч					
23	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча	1		Развитие ловкости, умения	

				ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.	
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		Развитие мышц рук, глазомера, меткости и слухового внимания	
25	Бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом на основе баскетбола	1		Развитие быстрой реакции на сигнал, умения ориентироваться в пространстве	
Раздел III	Способы физкультурной деятельности				
Гимнастика с основами акробатики-6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)					
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		Профилактика и коррекция плоскостопия	
27	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		Формирование навыков пространственной ориентации	
28	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		Развитие координации движений, умение сохранять равновесие, умение слушать учителя	
29	«Мост» из положения лежа на спине	1		Формирование и укрепление мышечного корсета	
30	Лазание на канате в два, три приема	1		Развитие силы, быстроты координации при выполнении упражнений	
31	Подвижные игры на основе гимнастики	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	
Лыжная подготовка – 6 ч					
32	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря лыжного инвентаря и одежды. Одновременный двушажный ход	1		Развитие зрительного и слухового восприятия, произвольности движений	
33	Одновременный двушажный ход	1		Развитие выносливости. Координации и	

				скорости движений, ориентирование в пространстве	
34	Чередование ходов или переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	
35	Спуск, подъем, торможение	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
36	Повороты переступанием	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
37	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
Гимнастика – 5 ч					
38	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
39	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1		Развитие равновесия, и точности движений, ощущение пространства	
40	Висы и упоры.	1		Развитие равновесия, и точности движений, ощущение пространства	
41	Упражнения в равновесии. Игровые упражнения.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
42	Игры и игровые упражнения с предметами.	1		Развитие координации движений, совершенствование	

				слухового восприятия	
Подвижные игры на свежем воздухе -4 ч					
43	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
44	Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие быстроты, выносливости	
45	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие быстроты, выносливости	
46	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами	1		Развитие быстроты, выносливости	
Подвижные игры с элементами спорта -7ч					
47	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе акробатики.	1		Развитие быстроты, выносливости	
48	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		Развитие быстроты, выносливости	
49	Подвижные игры на основе мини- футбола	1		Развитие быстроты, выносливости	
50	Подвижные игры на основе лыжных соревнованиях	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
51	Подвижные игры по выбору учащихся	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
52	Подвижные игры на основе настольного тенниса	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
53	Подвижные игры на основе бадминтона	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
Лыжная подготовка – 8 ч					
54	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	1		Коррекция ориентировки в пространстве	

55	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения ступающего шага.	1		Коррекция ориентировки в пространстве	
56	Повороты переступанием в движении	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
57	Подъёмы и спуски. Игра на лыжах	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
58	Скользкий шаг. Прохождение дистанции без учета времени	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
59	Низкая стойка в момент спуска с горки. Игры на лыжах	1		Развитие координационных способностей	
60	Передвижение на лыжах	1		Развитие координационных способностей	
61	Лыжные эстафеты	1		Развитие координационных способностей	
Подвижные игры с элементами спорта волейбол – 7ч					
62	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	
63	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1		Развитие навыков бега, внимания	
64	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		Развитие глазомера, точности броска	
65	Работа в парах –подача мяча в парах	1		Развитие внимания, быстроты и ловкости вовремя игры	
66	Работа через сетку в парах	1		Развитие внимания, быстроты и ловкости вовремя игры	
67	Подвижные игры на материале волейбола	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
68	Игра «Пионербол»	1		Развитие	

				координации движений, совершенствование слухового восприятия	
Гимнастика с основами акробатики- 6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)					
69	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
70	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
71	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
72	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
73	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	1		Развитие равновесия, и точности движений, ощущение пространства	
74	Подвижные игры на основе акробатики	1		Развитие координации движений в пространстве.	
Подвижные игры - 5 ч					
75	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты.	1		Развитие координации движений в пространстве	
76	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		Развитие координации движений в пространстве	
77	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		Развитие координации движений в пространстве	
78	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		Развитие координации движений в пространстве	
79	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1		Развитие координации	

				движений в пространстве	
Легкая атлетика – 7 ч					
80	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега	1		Развитие быстроты	
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		Развитие выносливости	
82	Бег с низкого старта с опорой на руки (использование легкоатлетических колодок)	1		Развитие координационных способностей	
83	Прыжки в высоту с разбега («ножницы»)	1		Развитие координации движения	
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками)	1		Развитие зрительного восприятия, точности движений	
85	Бег на выносливость	1		Развитие выносливости, быстроты	
86	Легкоатлетические эстафеты	1		Развитие силы, выносливости	
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч					
87	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО.	1		Развитие быстроты	
88	Бег на выносливость	1		Развитие выносливости	
89	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие координационных способностей	
90	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие координации движения	
91	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие силы, выносливости	
92	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие выносливости, быстроты	
93	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие выносливости	
94	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Развитие зрительного восприятия, точности движений	
Спортивные игры – футбол- 6 ч					
95	Инструктаж по ТБ. История футбола. Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу	1		Развитие зрительного, слухового восприятия	

96	Итоговое тестирование	1		Развитие стремления к физическому совершенству	
97	Удары по неподвижному мячу в цель	1		Развитие координации движений в пространстве	
98	Удары по катящему мячу в стену	1		Развитие координации движений в пространстве	
99	Ведение мяча. Игровая практика.	1		Развитие выносливости	
100	Игровая практика	1		Развитие скоростно-силовых качеств	
Подвижные игры- 2 ч					
101	Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развитие скоростно-силовых качеств	
102	Веселые старты	1		Проявлять выносливость, силу	
	Итого	102			