

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №319-О
от "30" 08. 2023 г.

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

3 класс

Разработчик:
Шехирева Нина Николаевна,
учитель физической культуры

с.Селиярово
2023 - 2024 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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

2. Содержание учебного предмета

3 класс

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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

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. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

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 вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

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.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов

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

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

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Коррекционная деятельность
Раздел I	Знания о физической культуре	3		
1	Из истории физической культуры. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
2	Виды физических упражнений. Что такое комплексы физических упражнений	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
3	Как измерить физическую нагрузку. Средства закаливания организма (обливание, обтирание, душ)	1		Развитие внимания, обогащение словарного запаса
Раздел II «Физическое совершенствование». Спортивно - оздоровительная деятельность - часов99				
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. Бег 30 м(сек) с высокого старта.	1		Развитие координационных способностей
5	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие

				выносливости. Стремление преодолевать себя
6	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие скоростно-силовых качеств
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие выносливости. Скоростно-силовых качеств
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие глазомера, меткости, ориентироваться в пространстве
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие координационных способностей
10	Челночный бег 3х10м.(сек)	1		Развитие выносливости. Стремление преодолевать себя
11	Бег	1		Развитие скоростно-силовых качеств
Легкая атлетика – 5ч				
12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега	1		Развитие скоростно-силовых качеств
13	Бег на средние дистанции	1		Проявлять выносливость, силу
14	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1		Развитие скоростно-силовых качеств
15	Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в длину с места	1		Развитие скоростно-силовых качеств
16	Метание малого мяча с места и на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель	1		Проявлять выносливость, силу
Подвижные игры–6 ч				
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Различные игровые задания	1		Проявлять выносливость, силу
18	Подвижные игры с водящим	1		Проявлять выносливость, силу
19	Подвижные игры без водящего	1		Развитие координации движений
20	Эстафеты	1		Развитие быстроты реакции, внимания и координации движений
21	Подвижные игры с гимнастическим инвентарем	1		Проявлять выносливость, силу

22	Подвижные игры	1		Проявлять выносливость, силу
Спортивные игры – баскетбол – 3 ч				
23	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение баскетбольного мяча.	1		Развитие стремления к физическому совершенству
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		Развитие стремления к физическому совершенству
25	Бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом на основе баскетбола	1		Развитие стремления к физическому совершенству
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. Группировки	1		Развитие стремления к физическому совершенству
27	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		Развитие координационных способностей
28	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		Развитие координационных способностей
29	«Мост» из положения лежа на спине	1		Развитие стремления к физическому совершенству
30	Лазание по канату в два, три приема	1		Развитие координационных способностей
31	Подвижные игры на основе гимнастики	1		Развитие координационных способностей
Лыжная подготовка – 6 ч				
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правильный подбор лыжного инвентаря и одежды	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
33	Одновременный двухшажный ход	1		Развитие глазомера и координации
34	Чередование ходов или переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1		Развитие произвольности психических процессов
35	Спуск, подъем, торможение	1		Развитие глазомера и координации
36	Поворот перестыпанием	1		Развитие силы, выносливости, закалка

37	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие силы, выносливости, закалка
38	Эстафетные соревнования	1		Развитие стремления к физическому совершенству
Гимнастика – 4 ч				
39	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1		Развития быстроты, внимания
40	Акробатическая комбинация.	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
41	Висы и упоры.	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжка
42	Упражнения в равновесии. Игровые упражнения.	1		Развития быстроты, внимания
Подвижные игры на свежем воздухе -4 ч				
43	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча
44	Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развития координационных способностей
45	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча
46	Подвижные игры на улице	1		Развития координационных способностей
Подвижные игры с элементами спорта -7ч				
47	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе акробатики.	1		Развитие скоростно-силовых качеств
48	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		Проявлять выносливость, силу
49	Подвижные игры на основе мини- футбола	1		Проявлять выносливость, силу
50	Подвижные игры на основе лыжных гонок	1		Развитие координации движений
51	Подвижные игры по выбору учащихся	1		Развитие скоростно-силовых качеств

52	Подвижные игры на основе настольного тенниса	1		Проявлять выносливость, силу
53	Подвижные игры на основе бадминтона	1		Проявлять выносливость, силу
Лыжная подготовка – 8 ч				
54	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
55	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения ступающего шага.	1		Развитие глазомера и координации
56	Поворот переступанием в движении	1		Развитие произвольности психических процессов
57	Подъёмы и спуски. Игры на лыжах	1		Развитие глазомера и координации
58	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 300-500м	1		Развитие силы, выносливости, закалка
59	Низкая стойка в момент спуска с горки. Игры на лыжах	1		Развитие силы, выносливости, закалка
60	Бег на дистанцию до 1000м	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
61	Лыжные эстафеты	1		Развитие глазомера и координации
Подвижные игры с элементами спорта волейбол – 7ч				
62	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		Развитие стремления к физическому совершенству
63	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		Развитие выносливости, гибкости
64	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		Развитие стремления к физическому совершенству
65	Работа в парах Подача мяча	1		Развитие стремления к физическому совершенству
66	Работа через сетку в парах	1		Развитие стремления к физическому совершенству
67	Подвижные игры на материале волейбола	1		Развитие выносливости, гибкости
68	Игра «Пионербол»	1		Развитие стремления к

				физическому совершенству
Гимнастика с основами акробатики- 6 ч				
(акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)				
69	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		Совершенствование осанки и координации движений
70	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		Совершенствование осанки и координации движений
71	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		Развитие координационных способностей
72	Строевые упражнения. Перелезание через коня	1		Развитие выносливости, ориентирование в пространстве
73	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	1		Развитие гибкости, произвольности движений
74	Подвижные игры на основе акробатики	1		Совершенствование осанки и координации движений
Подвижные игры - 5 ч				
75	Игры и эстафеты.	1		Развитие выносливости, гибкости
76	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		Развитие стремления к физическому совершенству
77	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		Развитие стремления к физическому совершенству
78	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		Развитие стремления к физическому совершенству
79	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1		Развитие выносливости, гибкости
Легкая атлетика – 7 ч				
80	Разновидности ходьбы и бега	1		Развития быстроты, внимания
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		Развития выносливости, совершенствование

				техники бега
82	Бег с низкого старта с опорой на руки	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжка
83	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	1		Развитие выносливости, совершенствование техники бега
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками).	1		Развития координационных способностей
85	Бег на выносливость	1		Развития внимания
86	Легкоатлетические эстафеты	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега

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	Бег 30 м(сек) с высокого старта.	1		Развитие
88	Бег без учета времени	1		Развитие гибкости, координации движений
89	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие силы рук, выносливости
90	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие выносливости
91	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие силы рук, выносливости
92	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие силы ног, выносливости
93	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие глазомера и координации
94	Челночный бег 3х10м.(сек)	1		Развитие быстроты

Спортивные игры – футбол- 5 ч

95	История футбола. Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости
96	Удары по неподвижному мячу в цель	1		Развитие ориентирования в пространстве
97	Удары по неподвижному мячу в стену с разбега	1		Развитие ориентирования в пространстве
98	Удары по катящему мячу в стену	1		Коррекция ориентировки в

				пространстве, координации движений, ловкости
99	Ведение мяча. Игровая практика	1		Развитие ориентирования в пространстве
Подвижные игры- 3 ч				
100	Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развития быстроты, ориентирования в пространстве
101	Подвижные игры	1		Развитие силы, выносливости, закалка
102	Веселые старты.	1		Развитие силы, выносливости, закалка
	Итого	102		