

Приложение №1

К ООП НОО МКОУ Мосальская средняя  
общеобразовательная школа №1

Утверждено Приказом №122 31 от 31.08.2022 г.

## **Рабочая программа**

(адаптированная)

по учебному предмету «Физическая культура»

2-4класс, ФГОС (ТНР)

2022-2023 учебный год

Составитель: Луконена Тамара Федоровна,

учитель физической культуры высшая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) для 2-4 классов составлена в соответствии с нормативными документами: Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Рабочая программа по предмету соответствует УМК: Рабочая программа физического воспитания. Матвеев А.П.(1-4) М.: «Просвещение», 2011г. Физическая культура 1-4 классы. Матвеев А.П.«Просвещение»2017г.

Во 2 классе 4 учащихся с тяжелым нарушением речи .

Данная программа рассчитана на 68 часов во 2 классе, на 68 часов в 3 классе, на 68 часов в 4 классе.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты освоения АООП НОО:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты освоения АООП НОО:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) 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;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных.

**Предметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:**

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической

нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

б) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теоретические основы знаний по физической культуре	В течение года
2	Легкая атлетика	21(22)
3	Подвижные и спортивные игры	21(22)
4	Гимнастика	12
5	Лыжная подготовка	12
	Итого	66(68)

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета
Теория. Основа знаний	В течение года	Техника безопасности на уроках адаптированной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности на лыжне. Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой. Беседа. Подбор лыж.
Легкая атлетика.	22	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде. Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде. Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде. Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг.
Гимнастика.	12	Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений. Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие. Пролезание через гимнастический обруч. Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке

		Подлезание на четвереньках под препятствием. Перелезание через препятствие высотой.
Лыжная подготовка	12	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом без палок. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками.
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	22	Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки.
Итого:	68ч.	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1. Основы знаний о физической культуре.

Здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком; способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения); способы самоконтроля (измерение массы тела).

2. Подвижные игры. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником)

3. Гимнастика с элементами акробатики. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

5. Лыжная подготовка. Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

### *Теоретические основы по физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.



**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### *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.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты в группировке лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

**Опорный прыжок:** перелезание через гимнастического коня.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на полу и на 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 (0,5 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.

**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.



<b>КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс (68 часов)</b>				
№ п/п	Дата		Наименование темы урока	Ко л- во час ов
	план	факт		
<b>Основы знаний 1 час</b>				
1			Техника безопасности на уроках физической культуры. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	1
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>				
2			Понятия: эстафета, «старт», «финиш». Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Челночный бег 3*10. Подвижная игра «Успей занять место».	1
3			Разновидности ходьбы. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег с ускорением 30, 60 м. Подвижная игра «Успей занять место».	1
4			Разновидности ходьбы. Контрольный норматив: бег 60 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Успей занять место».	1
5			Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель».	1
6			Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
7			Прыжки на заданную длину по ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
8			Многоскоки. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
9			Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
10			Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».	1
11			Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижная игра «К	1

			своим флажкам».	
<b>Подвижные и спортивные игры 9 часов</b>				
12			Техника безопасности при работе с мячами. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1
13			Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1
14			Ловля и передача мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
15			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. ОРУ. Игра «Скрытый пас». Развитие координационных способностей.	1
16			Передача мяча из – за головы стоя на месте, в движении. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Без промаха». Развитие координационных способностей.	1
17			Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте, шагом по прямой, по дуге, змейкой. ОРУ. Игра «Обведи и прокати». Развитие координационных способностей.	1
18			Ведение мяча в движении. Бросок мяча двумя руками от груди в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей	1
19			Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
20			Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Игра «Попади в кольцо». Развитие координационных способностей	1
<b>Гимнастика с основами акробатики 12 часов</b>				
21			Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Построение в две шеренги, перестроение из две шеренг в два круга. Рапорт учителю. Игра «Смена мест». Развитие координационных способностей.	1
22			ОРУ в парах. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Дружные тройки». Развитие координационных способностей.	1

23			ОРУ в парах. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Рапорт учителю. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Найди партнёра». Развитие координационных способностей	1
24			ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Кто сядет первым». Развитие координационных способностей.	1
25			ОРУ в парах. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	1
26			ОРУ в парах. Из стойки на лопатках выпрямив ноги перекат вперед в упор присев. «Мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	1
27			ОРУ в парах. Акробатическая комбинация: кувырок назад; кувырок вперед; стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Кувырки в паре с партнёром». Развитие координационных способностей.	1
28			ОРУ Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1
29			ОРУ Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Оседлай коня». Развитие координационных способностей.	1
30			ОРУ Вскок в упор сидя на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Оседлай коня». Развитие координационных способностей.	1
31			ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Преодолей снаряды». Развитие координационных способностей.	1
32			ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90*, опускание в упор стоя на колене. Подвижная игра «Преодолей снаряды». Развитие координационных способностей.	1
<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>				
33			Ступающий шаг без палок. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Беседа «Температурный режим». Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и	1

			надеванию креплений.	
34			Ступающий шаг. ОРУ в движении. Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся. Прохождение 1000м ступающим шагом.	1
35			Прохождение 1000м ступающим шагом. Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся Совершенствовать двигательные навыки ступающего шага на лыжах без палок.	1
36			Повороты на месте переступанием. Подвижные игры: «У кого лучше»; «Ветер»; «Солнышко» Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью Закрепления техники скользящего шага и движением рук.	1
37			Скользящий шаг. Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию в медленном темпе до 1000м с целью отработки скользящего шага.	1
38			Подъемы и спуски. Учить подъёму на склон 15-20градусов без палок (косой подъём ступающим шагом) Учить спуску в низкой стойке Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1
39			Низкая стойка. Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков со склона до 20 градусов. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	1
40			Бег на дистанцию 500 м. Закрепить технику подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске). Пройти дистанцию до 500м с палками со средней скоростью. Эстафета «Пройди в ворота».	1
41			Бег на дистанцию 500 м. Эстафета с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками с палками. Игра «Общий старт».	1

42			Эстафета с поворотом. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге Эстафета с поворотом Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	1
43			Игра «Смелее с горки!» На учебном круге: совершенствовать технику передвижения скользящим шагом Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки) Игра «Смелее с горки!»	1
44			Эстафета со спуском. Закрепить двигательные умения в скольжении на лыжах с палками – работа на учебном круге. Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки) Игра «Смелее с горки!»	1
<b>Прикладная подготовка 1 час</b>				
45			Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».	1
<b>Подвижные и спортивные игры 11 часов</b>				
46			Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Правила игры в волейбол Подвижная игра «Поймай и передай». Развитие координационных способностей	1
47			Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1
48			Ловля и броски мяча через сетку. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей	1
49			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1
50			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Переход по номерам. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	1
51			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
52			Правила игры «Лапта». Ловля и передача малого мяча в парах. Подвижные игры «Пятнашки», «Колдуны».	1
53			Удары битой сверху. Осаливание. Подвижная игра «Лапта».	1
54			Осаливание. Метание в цель. Эстафеты с метанием в цель. Подвижная игра «Лапта».	1
55			Ловля и передача малого мяча в парах. Метание в цель. Подвижная игра «Лапта».	1
56			Удары битой сверху. Осаливание. Метание в цель. Подвижная	1

			игра «Лапта».	
<b>Прикладная подготовка 1 час</b>				
57			Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения стоя; подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине)	1
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
58			Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30м. с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижная игра «Успей занять место».	1
59			Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Контрольный норматив: бег 30 м . Подвижная игра «Успей занять место».	1
60			Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Защита крепости».	
61			Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
62			Контрольный норматив метание малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель».	1
63			Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Контрольный норматив прыжок в длину с места. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
64			Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».	1
65			Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
66			Контрольный норматив бег 1000 м. Подвижная игра «Третий лишний	
67			Круговая эстафета «Телеграмма». Игры по выбору	
68			Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».	