

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Калининская СОШ»
Е.Г. Борщевская
Пр. № 26 от 31.08.2018 г..



АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету физическая культура
для 3 класса
на 2018-2019 учебный год

Иванова Ульяна Сергеевна
учитель физической культуры

Калининское

2018г.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 3 класса составлена в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, курсов МОУ «Калининская СОШ», на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- АООП НОО МОУ «Калининская СОШ»;
- примерной авторской программы для 3 класса, автор В.И. Лях, УМК «Школа России».
- учебного плана МОУ «Калининская СОШ» на 2018-2019 учебный год;
- календарного учебного графика на 2018-2019 учебный год;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253;

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю) и включает в себя внутрипредметный модуль «Подвижные игры» (20 часов). Изучение данного модуля направлено на использование в процессе изучения предмета различных приемов обучения техники игр. Реализация данного модуля позволяет дополнить содержание предмета, а также формы и виды учебной деятельности для достижения планируемых результатов по физической культуре в соответствии с ООП. Текущий контроль осуществляется в соответствии с программой. Административный контроль в комбинированной форме (зачеты + тесты) –апрель.

Данная программа адаптирована для учащихся с ОВЗ (ЗПР). Особенности работы с этим учащимся происходит дифференцированно с применением следующих методических приемов:

- поэтапное разъяснение выполнения заданий;
- обеспечение дополнительного контроля и внимания;
- близость к учащимся во время выполнения физических упражнений;
- перемена видов деятельности и подготовка учащихся к перемене видов деятельности;
- предоставление дополнительного времени для завершения выполнения заданий
- упрощение заданий вызывающих затруднение.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате обучения в 3 классе

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, обучение формы закаливания (правила приема воздушных и солнечных ванн), упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамейка, перекладина, гимнастическое бревно, гимнастический козел);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета, курса

№п\п	Тема	Кол-во часов	Содержание
1	Знания по физической культуре	4	<p>Знания по физической культуре История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение физкультурно – оздоровительных занятий в режиме дня.</p> <p>Самостоятельные наблюдения Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>
2	Легкая атлетика	16	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание</p>
3	Спортивная игра Баскетбол	18	<p>Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	<p>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 и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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.</p>

5	Плавание	12	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.
6	Баскетбол	24	Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо двумя руками снизу, ведение мяча в шаге, в беге, на месте и в движении, и с изменением направления.
7	Лёгкая атлетика	14	<p>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 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>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.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>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 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) 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.</p>
		102	

Тематическое планирование (с указанием количества часов на освоение каждой темы)

№ п/п	Тема урока	Часы	Тип урока, оснащение	Содержание (планируемые результаты)		Формы контроля	Дата	
				Общеобразовательная школа	Особенности изучения темы (ОВЗ (ЗПР))		План	Факт
РАЗДЕЛ 1. Тема <i>Знания о физической культуре (4 часа)</i>								
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта.	1	Вводный урок.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта.	Вводный контроль Физическая культура и спорт. Виды спорта.		
2	История развития физической культуры	1	Урок обучающий	Ознакомление с историей развития физической культуры	История развития физической культуры. Основы знаний	Устный контроль «История развития физической культуры»		
3	Физические упражнения	1	Урок обучающий	Понятие о физических упражнениях	Понятие о физических упражнениях	Практический контроль «Физические упражнения»		
4	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Урок обучающий	Составление таблицы физиологических данных: рост, вес, объём окружности головы, груди.	Составление таблицы физиологических данных: рост, вес, объём окружности головы, груди.	Индивидуальный контроль. «Составление таблицы физиологических данных: рост, вес, объём окружности головы, груди.»		
Раздел 2 Лёгкая атлетика (16 часов)								

5	Ходьба с различными заданиями	1	Вводный урок.	Инструктаж по ТБ.на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба с различными заданиями.	Инструктаж по ТБ.на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба с различными заданиями.	Вводный контроль Ходьба с различными заданиями		
6	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	Урок совершенствования	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Выполнение подводящих упражнений.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Выполнение подводящих упражнений.	Групповой контроль Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.		
7	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1	Урок совершенствования	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	Групповой контроль Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.		
8м	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Урок совершенствования	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	Индивидуальный контроль Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.		
9	Бег на скорость (60м)	1	УК	Бег на скорость (60м)	Бег на скорость (60м)	Индивидуальный контроль Бег на скорость (60м)		
10м	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	УК	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	Индивидуальный контроль Бег на результат.		

						Развитие скоростных способностей.		
11-12	Прыжок в длину с разбега.	2	Вводный урок.	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный контроль Прыжок в длину с разбега.		
13	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	Урок совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	Индивидуальный контроль Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.		
14	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Урок совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Индивидуальный контроль Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
15-16	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	2	Вводный урок	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	Индивидуальный контроль Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.		
17	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Урок обучения	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	Индивидуальный контроль Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на		

						заданное расстояние.		
18	Бросок набивного мяча.	1	Урок обучения	Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча.	Индивидуальный контроль Бросок набивного мяча.		
19м	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок обучения	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	Индивидуальный контроль Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.		
20м	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Урок закрепления	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	Индивидуальный контроль Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.		
Раздел 3 Тема 3 Спортивная игра Баскетбол (18 часов)								
21-22	Техника безопасности во время занятий играми. История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	2	Вводный урок.	Техника безопасности во время занятий играми История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	Техника безопасности во время занятий играми История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	Вводный контроль История возникновения игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.		

23м	Ведение мяча с изменением направления	1	Урок обучающий	Ведение мяча с изменением направления	Ведение мяча с изменением направления	Предварительный контроль Ведение мяча с изменением направления		
24-25	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Промежуточный контроль Ловля и передача мяча на месте и в движении		
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	Индивидуальный контроль Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.		
27-28	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	Урок обучающий	Броски в кольцо двумя руками снизу	Броски в кольцо двумя руками снизу	Индивидуальный контроль Броски в кольцо двумя руками снизу		
29-30	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	Урок совершенствования	Броски в кольцо двумя руками снизу.	Броски в кольцо двумя руками снизу.	Текущий контроль Броски в кольцо двумя руками снизу		
31м	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1	Урок обучающий	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	Групповой контроль Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
32м	Броски в кольцо одной рукой от	1	Урок совершенствования	Броски в кольцо одной рукой от плеча	Броски в кольцо одной рукой от плеча	Практический контроль		

	плеча Игра «Снайперы».		ния	Игра «Снайперы».	Игра «Снайперы».	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».		
33	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Групповой контроль Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.		
34	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	Урок обучающий	.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Самоконтроль .Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
35	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	Урок совершенствования					
36-37	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	2	Урок обучающий	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.	Групповой контроль Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении.		
38	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Итоговый урок	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Итоговый контроль Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
Раздел 4 Тема 4 Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)								
39	Строевые	1	Вводный урок.	Инструктаж по Т.Б. на уроках	Инструктаж по Т.Б. на	Вводный		

	упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.			гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	контроль. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
40-41	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	2	Урок обучающий	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	Предварительный контроль. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.		
42-43	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	2	Вводный урок.	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	Вводный контроль. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.		
44-45	Мост. Кувырок назад и перекат.	2	Вводный урок.	Мост. Кувырок назад и перекат.	Мост. Кувырок назад и перекат.	Вводный контроль. Мост. Кувырок назад и перекат.		
46м	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Урок обучающий	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	Промежуточный контроль Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».		
47м	Мост. Кувырок назад и перекат.	1	Урок совершенствования	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	Мост. Кувырок назад и перекат.		

	Игра «Точный поворот».		ния		поворот».	Игра «Точный поворот».		
48	Висы	1	Вводный урок.	Висы	Висы	Висы		
49	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Урок обучающий	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	Предварительный контроль Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
50	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1	Урок совершенствования	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	Предварительный контроль Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.		
51м	Поднимание ног в висе. Эстафеты.	1	Урок совершенствования	Поднимание ног в висе. Эстафеты.	Поднимание ног в висе. Эстафеты.	Индивидуальный контроль. Поднимание ног в висе. Эстафеты.		
52	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	1	КУ	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	Индивидуальный контроль. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.		
Раздел 5 Тема 5 Плавание (12 часов)								
53-54	Упражнения в воде «полоскание белья», «цирковая лошадка»	2	КУ	Инструктаж по Т.Б.на уроках плавания, поведения учащихся в воде» История развития плавания в России. Освоение с водой. Упражнения в воде «полоскание белья»,	Инструктаж по Т.Б.на уроках плавания, поведения учащихся в воде» История развития плавания в России. Освоение с водой. Упражнения в воде	Групповой контроль. Освоение с водой. Упражнения в воде		

				«цирковая лошадка»	«полоскание белья», «цирковая лошадка»	«полоскание белья», «цирковая лошадка»		
55-56	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»	2	Вводный урок.	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»	Вводный контроль. Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»		
57-58	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.	2	Урок обучающий	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.	Предварительный контроль. Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.		
59-60	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»	2	Урок обучающий	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»	Групповой контроль Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»		
61-62	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне. П/И «Утки – нырки»	2	КУ	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне.	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне.	Урок-зачёт. Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне.		
63-64	Совершенствование техники	2	Урок совершенствования	Совершенствование техники плавания при помощи	Совершенствование техники плавания при помощи	Практический контроль.		

	плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»		ния	движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»	движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками		
Раздел 6 Тема 6 Баскетбол (24 часов)								
65-66	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б.на уроках спортивной игры баскетбол. Ведение мяча на месте с высоким отскоком мяча.	Инструктаж по Т.Б.на уроках спортивной игры баскетбол. Ведение мяча на месте с высоким отскоком мяча.	Вводный контроль. Инструктаж по Т.Б.на уроках спортивной игры баскетбол. Ведение мяча на месте с высоким отскоком мяча.		
67-68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	Урок обучающий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Индивидуальный контроль. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		
69	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Урок обучающий	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Индивидуальный контроль. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
70	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Урок совершенствования	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.		
71-72м	ОРУ. Ловля и	2	Урок	ОРУ. Ловля и передача мяча	ОРУ Ловля и передача мяча	Индивидуальный		

	передача мяча одной рукой от плеча на месте.		совершенствования	одной рукой от плеча на месте.	одной рукой от плеча на месте.	контроль. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
73	Ловля и передача мяча в кругу.	1	Урок совершенствования	Ловля и передача мяча в кругу.	Ловля и передача мяча в кругу.	Самоконтроль. Ловля и передача мяча в кругу.		
74	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Урок обучающий	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Самоконтроль. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.		
75м	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1	Урок совершенствования	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	Групповой контроль. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.		
76м	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1	КУ	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	Индивидуальный контроль. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».		
77	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Урок обучающий	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Предварительный контроль. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
78м	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Индивидуальный контроль. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		

						Игра в мини-баскетбол.		
79м	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок-зачет	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Тематический тест	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Тематический тест	Административный контроль. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.		
80	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Урок обучающий	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Индивидуальный контроль. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.		
81-82м	Ловля и передача мяча в квадрате.	2	Урок обучающий	Ловля и передача мяча в квадрате.	Ловля и передача мяча в квадрате.	Самоконтроль. Ловля и передача мяча в квадрате.		
83-84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Практический контроль. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		
85	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	КУ	Ловля и передача мяча в квадрате.	Ловля и передача мяча в квадрате.	Самоконтроль. Ловля и передача мяча в квадрате.		
86-87	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	Урок совершенствования	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Индивидуальный контроль. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		

88м	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	1	Итоговый урок	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.	Итоговый контроль. Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол.		
Раздел 7 Тема 7 Лёгкая атлетика (14часов)								
89-90м	Бег и ходьба Бег на скорость. Встречная эстафета.	2	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег и ходьба (4ч.) Бег на скорость.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег и ходьба. Бег на скорость.	Вводный контроль. Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Бег и ходьба. Бег на скорость.		
91	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Урок обучающий	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	Предварительный контроль. Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.		
92м	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1	Урок совершенствования	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	Индивидуальный контроль. Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.		
93м	Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>	1	КУ	Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>	Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>	Индивидуальный контроль Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i>		
94	Прыжки. Прыжок в длину	1	Урок обучающий	Прыжки. Прыжок в длину способом	Прыжки. Прыжок в длину способом	Групповой контроль.		

	способом «согнув ноги».			«согнув ноги».	«согнув ноги».	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
95	Тройной прыжок с места.	1	Урок совершенствования	Тройной прыжок с места.	Тройной прыжок с места.	Индивидуальный контроль. Тройной прыжок с места.		
96м	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Урок обучающий	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Индивидуальный контроль Прыжок в высоту с прямого разбега.		
97	Метание Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Урок совершенствования	Метание Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	Метание Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	Индивидуальный контроль. Метание Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.		
98м	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Урок совершенствования	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.		
99-100м	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча	2	Урок совершенствования	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок		

	на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.					мяча на дальность		
101	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Урок обучающий	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	Индивидуальный контроль Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.		
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Итоговый урок	Бросок мяча в горизонтальную цель.	Бросок мяча в горизонтальную цель.	Индивидуальный контроль Бросок мяча в горизонтальную цель.		