



**Министерство образования Иркутской области**

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово

<p>Согласовано: Зам. директора по УР ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово С.А. Антонова _____ С.А. Антонова «__» _____ 20__ г.</p>		<p>Утверждаю Директор ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово Д.А. Субботина _____ Д.А. Субботина «__» _____ 20__ г.</p>
<p>Согласовано: Мед. сестра ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово О.А. Горовая _____ О.А. Горовая «__» _____ 20__ г.</p>		

**Рабочая программа  
по адаптивной  
физической культуре  
для учащихся 4 класса (F-71)  
на 2021-2022 уч.г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2).

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ №1599 от 19 декабря 2014г. (Вариант 2)

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает достижение планируемых результатов освоения учащимися адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово на 2021-2022 учебный год.

Программа рассчитана на 68 часов (2ч. в неделю), в том числе на теоретические сведения «Знания о физической культуре» отводится 3 часа.

Цель реализации рабочей программы – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта

Содержание рабочей программы по физической культуре для учащихся 4 класса составлено с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение учащимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово.

Программа содержит материал по физической культуре, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы им для социальной адаптации.

Содержание обучения по физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **основной целью изучения данного предмета** является всестороннее развитие личности, учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- корригировать и компенсировать у учащихся нарушения физического развития;
- развивать двигательные возможности в процессе обучения;

- формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся;
- развивать у учащихся с ограниченными возможностями здоровья основные физические качества, прививать устойчивые отношения к занятиям по физкультуре;
- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию.

Рабочая программа построена по принципу коррекционной направленности:

Специфика деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. На уроках учитель свои требования сочетает с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях с переходом в конце урока к релаксационным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Учащиеся на уроке выполняют задания самостоятельно при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в коррекционной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза (астигматизм, миопия, аутизм, ожирение, искривление позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония, пиелонефриты др.).

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Прикладные упражнения», способствующие развитию прикладных умений и навыков, «Игры и игровые упражнения».

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов учащиеся с ограниченными возможностями здоровья смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включались в произвольную деятельность.

### **Содержание программы**

#### 4 класс (2ч. в неделю)

1. Знания о физической культуре
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения
  - дыхательные упражнения;
  - основные положения головы, рук и ног в движении;
  - упражнения для формирования правильной осанки;
  - ритмические упражнения.
3. Прикладные упражнения
  - построение и перестроение;
  - ходьба;
  - бег;
  - прыжки;
  - броски, ловля и передача предметов;
  - переноска груза;
  - лазание, перелезание, подлезание;
  - упражнения в равновесии.
4. Игры и игровые упражнения
  - коррекционные;
  - игры с элементами общеразвивающих упражнений;
  - игры с бегом и прыжками.

#### **I четверть – 16ч.**

##### ***Знания о физической культуре***

Правила поведения в спортзале. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм во время занятий.

##### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения***

Дыхательные упражнения; основные положения головы, рук и ног на месте и в движении; упражнения для формирования правильной осанки; ритмические упражнения.

##### ***Прикладные упражнения***

Повторение строевых упражнений 3 класса. Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжки с одной ноги на две. Прыжки в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

##### ***Игры и игровые упражнения***

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом и прыжками; коррекционные игры.

#### **II четверть – 16ч.**

##### ***Знания о физической культуре***

Название гимнастического инвентаря. Правила поведения в спортзале. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм во время занятий.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения***

Дыхательные упражнения; основные положения головы, рук и ног на месте и в движении; упражнения для формирования правильной осанки; ритмические упражнения.

### ***Прикладные упражнения***

Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!» Выполнение команд по словесной инструкции. Различные виды ходьбы и бега. Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезание под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

### ***Игры и игровые упражнения***

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом и прыжками; коррекционные игры.

## **III четверть – 20ч.**

### ***Знания о физической культуре***

Значение утренней гимнастики. Правила поведения в спортзале. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм во время занятий.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения***

Дыхательные упражнения; основные положения головы, рук и ног на месте и в движении; упражнения для формирования правильной осанки; ритмические упражнения.

### ***Прикладные упражнения***

Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!» Различные виды ходьбы и бега. Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 метра, правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу.

### ***Игры и игровые упражнения***

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом и прыжками; коррекционные игры.

## **IV четверть – 16ч.**

### ***Знания о физической культуре***

Правила приёма воздушных процедур, солнечных ванн. Правила поведения в спортзале. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм во время занятий.

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения***

Дыхательные упражнения; основные положения головы, рук и ног на месте и в движении; упражнения для формирования правильной осанки; ритмические упражнения.

### ***Прикладные упражнения***

Выполнение команд по словесной инструкции. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска груза. Упражнения в равновесии.

### ***Игры и игровые упражнения***

Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом и прыжками; коррекционные игры.

Для реализации рабочей программы используются учебно-методические пособия:

1. «Игра, спорт, диалог», Макарова О.С., Москва «Школьная пресса», 2002 г.
2. «Спортивные праздники и физкультурные досуги», Алексеева Л.М., Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г.
3. Журналы «Физическая культура в школе».
4. «Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития», Дмитриев А.А. Москва – Воронеж, 2004г.
5. Бутии И. М., Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. - М.: Из-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 80 с. Ил.
6. Грабенко Т. М., Зипкевич-Евстигпеева Т. Д. Коррекционные развивающие и адаптирующие игры. - СПб: Из-во «Детство-Пресс», 302.
7. Янклевич Е.И. Осанка – красивая походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. – М., Физкультура и спорт, 2001г.

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Рабочая программа по предмету физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов, который готовит учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной трудовой жизни, а также грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

В рабочей программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям обучающихся по их уровню усвоения программного материала с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству учащихся. Учитывая особенности усвоения минимального и достаточного уровня овладения предметными результатами, в рабочей программе определены группы здоровья учащихся. Группы здоровья определяются после углубленного медицинского осмотра. См. Приложение №1

Планируемые результаты освоения учащимися с умеренной умственной отсталостью, адаптированной основной общеобразовательной программы представлены личностными и предметными результатами:

**Личностные результаты** освоения программы включают индивидуально – личностные качества, жизненные и социальные компетенции учащегося и ценностные установки:

- проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;

- расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты** освоения программы включают освоенные учащимися знания и умения и готовность к их применению:

- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;

- умение координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;

- умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;

- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;

- умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;

- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, броски, лазание и др.);

- активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).

В результате изучения физической культуры обучающиеся должны:

**Знать:**

**Основы знаний:** Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Правила поведения в спортзале. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм во время занятий.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения:** Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движение в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз).

**Прикладные упражнения:** Правильно построиться на урок и знать свое место в строю; ориентироваться в зале по конкретным ориентирам.

**Подвижные игры:** Правила простейших подвижных игр.

**Уметь:**

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения:** Правильно выполнять дыхательные упражнения (по показу учителя); выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя; ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку.

**Прикладные упражнения:** Ходить и бегать в строю, в колонне по одному; выполнять различные простейшие виды прыжков; захватывать, передавать и переносить различные по величине предметы; метать, бросать и ловить мяч;

сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; преодолевать простейшие препятствия.

**Подвижные игры:** Целенаправленно действовать под руководством учителя в подвижных играх.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы**

Отметки учащимся с умеренной умственной отсталостью не выставляются. Продвижение определяется результатами их продуктивной деятельности с итоговыми результатами в индивидуальную карту развития: «усвоил(а)», «частично усвоил(а)», «не усвоил(а)».

### **Материально-техническое обеспечение**

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

<b>№ п/п</b>	<b>Спортивное оборудование</b>	<b>Количество</b>
1.	Шведская стенка	3
2.	Тренажер для развития пресса	1
3.	Многофункциональный тренажер	1
4.	Велотренажер	1
5.	Педальный тренажер	1
6.	Тренажер «Беговая дорожка»	1
7.	Тренажер «Эллипсоид»	1
8.	Тренажер для рук и плеч	1
9.	Тренажер для пальцев	1
10.	Теннисный стол	3
11.	Мост гимнастический подкидной	2
12.	Скамейка гимнастическая	3
13.	Мат гимнастический	7
14.	Щит фанерный тренировочный	2
15.	Ферма баскетбольная (настенная) к тренировочному щиту	2
16.	Стойки волейбольные на растяжках для зала	2
17.	Перекладина гимнастическая пристенная	1
18.	Кистевой эспандер для реабилитации	1
19.	Брусья мужские массовые	1
20.	Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением	1
21.	Батут детский с ручками	2
22.	Качели напольные	2



<b>23.</b>	Козел гимнастический	2
<b>24.</b>	Конь гимнастический	1
<b>25.</b>	Мат складной гимнастический	5
<b>26.</b>	Канат для лазания	2
<b>27.</b>	Канат для перетягивания	1
<b>28.</b>	Стойка для прыжков в высоту	1
	<b>Спортивный инвентарь</b>	
<b>1.</b>	Мяч волейбольный	7
<b>2.</b>	Мяч баскетбольный	6
<b>3.</b>	Мяч футбольный	6
<b>4.</b>	Скакалка	11
<b>5.</b>	Обруч	10
<b>6.</b>	Сетка волейбольная	1
<b>7.</b>	Сетка для настольного тенниса	3
<b>8.</b>	Ракетки для настольного тенниса	3
<b>9.</b>	Теннисные шарики	30
<b>10.</b>	Комбинированная силовая сетка	1
<b>11.</b>	Мяч гимнастический тип 1	5
<b>12.</b>	Мяч гимнастический тип 2	5
<b>13.</b>	Кегли (набор из 6 шт.)	5
<b>14.</b>	Мяч для большого тенниса	5
<b>15.</b>	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
<b>16.</b>	Модуль «Архитектор»	1



одной руке и разгибание на другой (группа IV подг.)																	
Вращение кистей рук (группа IV подг.)					<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	
Наклоны повороты туловища в сочетании с движениями рук (группа IV подг.)							<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	
Взмахи ногой вперед, назад (группа IV подг.)									<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	
<b>Упражнения для формирования осанки</b>																	
Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек. (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		Следить за осанкой
Ритмические упражнения Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+	Ходить в заданном ритме под счет. Ходить в заданном ритме под музыку
<b>Прыжки</b> Прыжки на одной ноге на месте (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+											Координировать движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков.
Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов (группа IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+								
Прыжки с одной ноги на две (группа IV подг.)							<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+					
Прыжки в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат) (группа IV подг.)										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+		Выполнять мягкое приземление
Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки (группа IV подг.)													<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	
<b>Подвижные игры</b> «Запомни движение» (группа IV подг.)	+			+			+			+			+			+	Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Кошка и мыши» (группа IV подг.)		+			+				+					+			
«Поймай комара» (группа IV подг.)			+			+			+						+		

Вид контроля	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
<b>Примечания</b> (индивидуальная работа)																		

## II четверть

Наименование разделов и тем	Дата																ЗУН	
	Ноябрь								Декабрь									
	3	5	10	12	17	19	24	26	1	3	8	10	15	17	22	24		
<b>Основы знаний</b> Название гимнастического инвентаря (группа IV подг.)	+	+	+															
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Прикладные упражнения</b>																		
<b>Построение и перестроение</b> Повороты по ориентирам с указанием стороны (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять движения по словесной инструкции; соблюдать интервал.
Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!» (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному
Бег в играх (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																		
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя (группа IV подг.)																		дыхательные упражнения
Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять общеразвивающие упражнения
В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка») (группа IV подг.)			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Стоя у опоры, покачивание ногой вперед-назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги») (группа IV подг.)					<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Упражнения для формирования осанки</b>																		
Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек. (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+	Следить за осанкой
Ритмические упражнения Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+	+	Ходить в заданном ритме под хлопки. Ходить в заданном ритме под музыку
<b>Лазание, перелезание, подлезание</b>																		
Лазание по гимнастической стенке попеременным способом (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+												
Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов (группа IV подг.)			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+										
Перелезание через гимнастического коня (группа IV подг.)					<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+								Преодолевать простейшие препятствия
Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на							<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+						

четвереньках (группа IV подг.)																						
Подлезание под 2 препятствия разной высоты (группа IV подг.)										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+					
Перешагивание через гимнастическую скамейку (группа IV подг.)												<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+				Правильно перешагивать через гимнастическую скамейку	
<b>Подвижные игры</b> «Где позвонили» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+				Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.	
«Что пропало» (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
<b>Вид контроля</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>		
<b>Примечания</b> (индивидуальная работа)																						

### III четверть

Наименование разделов и тем	Дата																				ЗУН	
	Январь						Февраль								Март							
	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18	23	25	2	4	9	11	16	18		
<b>Основы знаний</b> Значение утренней гимнастики (группа IV подг.)	+	+	+																			
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Прикладные упражнения</b>																						
<b>Построение и перестроение</b> Повороты по ориентирам с	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять движения по командам;

указанием стороны (группа IV подг.)																					соблюдать интервал.
Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!» (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному
Бег в играх (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																					
Дыхательные упражнения Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения
Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплекс ОРУ №1 (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений
<b>Упражнения для формирования осанки</b>																					
Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		Следить за осанкой

стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек. (группа IV подг.)																						
Ритмические упражнения Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+			+			Ходить в заданном ритме под музыку
<b>Броски, ловля, передача мяча</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча (группа IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+											
Катание мяча между расставленными предметами (группа IV подг.)						<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+									
Передача большого мяча в колонне между ног (группа IV подг.)								<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+							Выполнять броски, передачу и ловлю мяча
Метание малого мяча с места через натянутую веревку (группа IV подг.)										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+					
Броски мяча в стену с расстояния 2-3 метра, правой и левой рукой из-за головы (группа IV подг.)												<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+			
Метание мяча в «корзину», стоящую на полу (группа IV подг.)														<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+		Выполнять броски в цель
<b>Подвижные игры</b> «Сбор картофеля» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в
«Ловушка» (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+				



																						пространстве.
<b>Вид контроля</b>	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
<b>Примечания (индивидуальная работа)</b>																						

#### IV четверть

Наименование разделов и тем	Дата																ЗУН					
	Март	Апрель								Май												
	30	1	6	8	13	15	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20						
<b>Основы знаний</b> Правила приёма воздушных процедур, солнечных ванн (группа IV подг.)	+	+	+																			
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Прикладные упражнения</b>																						
<b>Построение и перестроение</b> Выполнение команд по словесной инструкции (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		Ходить и бегать в строю, в колонне по одному
Бег в играх (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																						
Дыхательные упражнения Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		Правильно выполнять дыхательные

																		упражнения
Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплекс ОРУ №2 (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений
<b>Упражнения для формирования осанки</b>																		
Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек. (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+			Следить за осанкой
Ритмические упражнения Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме
<b>Упражнения с гимнастическими палками</b> Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу (группа IV подг.)		<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>													Выполнять правильный хват гимнастической палки
Выполнение различных исходных положений с палкой (группа IV подг.)			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>												
Поднимание палки с пола и опускание ее на пол (группа IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>											
<b>Переноска груза</b> 8-10 гимнастических палок (группа IV подг.)						<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>							+	+	Выполнять правильный хват различных по величине предметов и их переноску
Коллективная переноска гимнастического мата (группа IV подг.)								<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>					+	+	
<b>Упражнения в равновесии</b> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами (группа IV подг.)										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>					Сохранять равновесие на гимнастической скамейке
Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук (группа IV подг.)											<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>				
Стойка на одной ноге, другая прямая назад,												<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>			

руки вверх – 2-3 сек. (группа IV подг.)																	
<b>Подвижные игры</b> «Удар в бубен» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		
«Аист ходит по болоту» (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Вид контроля</b>	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
<b>Примечания</b> (инд. работа)																	

Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.