



**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 6б класса (F-71)  
на 2021-2022 уч.г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 «Б» 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 6 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**

## 6 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 – 15ч.**

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

Правила утренней гигиены и их значение для человека. 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 5 класса. Расчет по порядку. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением но две через «ров».

#### ***Игры***

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***

Размыкание на вытянутые руки в стороны. Расчет по порядку. Различные виды ходьбы и бега. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой 1 м. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.

### ***Игры***

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

## **III четверть – 20ч.**

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

Значение физических упражнений для здоровья человека. 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***

Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Различные виды ходьбы и бега. Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность.

### ***Игры***

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

## **IV четверть – 17ч.**

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

Формирование правильной осанки. 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***

Поворот кругом с показом направления учителем. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска груза. Упражнения в равновесии.

### ***Игры***

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 обучающихся 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 обучающихся. 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:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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:

*1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

*2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

*3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.*

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, прикладные упражнения, подвижные игры.
- умение играть в подвижные игры и др.

В результате изучения физической культуры учащиеся 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

№ п/п	Спортивное оборудование	Количество
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
23.	Козел гимнастический	2
24.	Конь гимнастический	1
25.	Мат складной гимнастический	5
26.	Канат для лазания	2
27.	Канат для перетягивания	1
28.	Стойка для прыжков в высоту	1
	<b>Спортивный инвентарь</b>	
1.	Мяч волейбольный	7
2.	Мяч баскетбольный	6
3.	Мяч футбольный	6
4.	Скакалка	11
5.	Обруч	10
6.	Сетка волейбольная	1
7.	Сетка для настольного тенниса	3
8.	Ракетки для настольного тенниса	3
9.	Теннисные шарики	30
10.	Комбинированная силовая сетка	1
11.	Мяч гимнастический тип 1	5
12.	Мяч гимнастический тип 2	5
13.	Кегли (набор из 6 шт.)	5
14.	Мяч для большого тенниса	5
15.	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
16.	Модуль «Архитектор»	1



## Календарно-тематическое планирование по четвертям

**6б класс**

**I четверть**

Наименование разделов и тем	Дата															ЗУН
	Сентябрь									Октябрь						
	1	7	8	14	15	21	22	28	29	5	6	12	13	19	20	
<b>Основы знаний</b>	+	+	+	+	+											
Правила утренней гигиены и их значение для человека (группа IV подг.)																
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Прикладные упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Знать правила поведения при выполнении строевых команд.
Повторение строевых упражнений 5 класса (группа IV подг.)																
<b>Ходьба и бег</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному. Выполнять бег на скорость с высокого старта на 30м.
Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) (группа IV подг.)																
Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+									
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																
<b>Дыхательные упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения
Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание (группа IV подг.)																
Повторение и закрепление основных движений, выполнение их в разном темпе (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять общеразвивающие упражнения, координировать движения туловища, рук и ног
Упражнения для формирования осанки			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+		+		+		+		+	
Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной (группа IV подг.)																
Ритмические упражнения (группа IV подг.)	+	+						+		+		+		+		Ходить в заданном ритме под счет
<b>Прыжки</b>	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+										
																Выполнять мягкое

Прыжки в глубину (группа IV подг.)																	приземление
Прыжки в длину с 2-3 шагов (группа IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+								Координировать движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков.
Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов (группа IV подг.)										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+		
Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением но две через «ров» (группа IV подг.)											<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	Выполнять мягкое приземление
<b>Подвижные игры</b> «Запрещенное движение» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+			+	Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Узнай на ощупь» (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>Примечания</b> (индивидуальная работа)																	

## II четверть

Наименование разделов и тем	Дата																ЗУН
	Ноябрь									Декабрь							
	2	3	9	10	16	17	23	24	30	1	7	8	14	15	21	22	
<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> Размыкание на вытянутые руки в стороны (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять движения по словесной инструкции; соблюдать интервал.
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба в разном темпе (быстро,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному

медленно) (группа IV подг.)																		
Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																		
<b>Дыхательные упражнения</b> Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения
Повторение и закрепление основных движений, выполнение их в разном темпе (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять общеразвивающие упражнения, координировать движения туловища, рук и ног
<b>Упражнения для формирования осанки</b> Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+			
Ритмические упражнения (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		Ходить в заданном ритме под хлопки
<b>Лазание, перелезание, подлезание</b>																		
Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами (группа IV подг.)	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+												Лазать по гимнастической стенке в разных направлениях
Подлезание под препятствие с предметом (группа IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+									
Перелезание через препятствие высотой 1 м. (группа IV подг.)							<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+						Преодолевать простейшие препятствия
Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек. (группа IV подг.)										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+		
<b>Подвижные игры</b> «Пчелки» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+			Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Лови, бросай, упасть не давай» (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	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
Примечания (индивидуальная работа)																				

### III четверть

Наименование разделов и тем	Дата																			ЗУН		
	Январь						Февраль						Март									
	11	12	18	19	25	26	1	2	8	9	15	16	22	23	1	2	8	9	15		16	
<b>Основы знаний</b> Значение физических упражнений для здоровья человека (группа IV подг.)	+	+	+																			
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Прикладные упражнения</b> Поворот кругом с показом направления учителем (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять движения по командам; соблюдать интервал.
Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному
Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и</b>																						

корректирующие упражнения																						
<b>Дыхательные упражнения</b> Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения
Упражнения с движениями рук из различных исходных положений (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Упражнения для формирования осанки</b> Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове (группа IV подг.)			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+		+		+		+		+		+		+			
Ритмические упражнения (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		Ходить в заданном ритме под музыку
<b>Броски, ловля, передача мяча</b> Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, перекладыванием его из руки в руку (группа IV подг.)			<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+											Выполнять броски, передачу и ловлю мяча	
Броски мяча вверх и ловля его после отскока (группа IV подг.)			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+												
Броски большого мяча друг другу из-за головы (группа IV подг.)						<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+									
Удары мяча об пол правой и левой рукой (группа IV подг.)								<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+							
Броски малого мяча в																						Выполнять броски

вертикальную цель (группа IV подг.)										Р	З	С	С	+	+	+	+					малого мяча в цель и на дальность
Броски малого мяча на дальность (группа IV подг.)												Р	З	С	С	+	+	+	+			
<b>Подвижные игры</b> «Построение в круг» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Броски мяча друг другу» (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
<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</b> (индивидуальная работа)																						

#### IV четверть

Наименование разделов и тем	Дата																		ЗУН		
	Март		Апрель									Май									
	29	30	5	6	12	13	19	20	26	27	3	4	10	11	17	18	24				
<b>Основы знаний</b> Формирование правильной осанки (группа IV подг.)	+	+	+																		
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Прикладные упражнения</b> Поворот кругом с показом направления учителем (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному. Выполнять



Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	бег на скорость с высокого старта на 30 м.
Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя (группа IV подг.)						С	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																		
Дыхательные упражнения Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения
Упражнения с движениями рук из различных исходных положений (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Упражнения для формирования осанки</b> Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Ритмические упражнения (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме
<b>Упражнения с гимнастическими палками</b> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+												
Поочередные перехваты вертикальной палки (группа IV подг.)		<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+											
<b>Переноска груза</b> Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 4 человека (группа IV подг.)			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+										Выполнять правильный захват различных по величине предметов и их переноску
Переноска гимнастического коня – 6 человек на руках (группа IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+									
Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием (группа IV подг.)						<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+							

<b>Упражнения в равновесии</b> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. (группа IV подг.)									<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>					Сохранять равновесие на гимнастической скамейке
Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (группа IV подг.)											<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>			
Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено (группа IV подг.)											<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	
<b>Подвижные игры</b> «Кто быстрее» (группа IV подг.)	<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Мы веселые ребята» (группа IV подг.)		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>			
<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>Примечания (инд. работа)</b>																			