



**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 7б класса (F-71)  
на 2021-2022 уч.г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 «Б» класса составлена на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ №1897 от 17 декабря 2010г., (7-9 классы).

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 7 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**:

- корректировать 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**

#### 7 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 6 класса. Расчет по порядку. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту с разбега. Прыжок в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

##### ***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***

Повторение строевых упражнений 6 класса. Расчет по порядку. Различные виды ходьбы и бега. Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

### ***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***

Повторение строевых упражнений 6 класса. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Различные виды ходьбы и бега. Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Упражнения с гимнастическими палками.

### ***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***

Выполнение команд по словесной инструкции. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения с обручем. 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 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

№ 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

7б класс

I четверть

Наименование разделов и тем	Дата														ЗУН		
	Сентябрь							Октябрь									
	3	7	10	14	17	21	24	28	1	5	8	12	15	19		22	
<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>																	
<b>Построение и перестроение</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Знать правила поведения при выполнении строевых команд. Ходить и бегать в строю, в колонне по одному. Выполнять бег на скорость с высокого старта на 30м.	
Повторение строевых упражнений б класса. Расчет по порядку (группа IV подг.)																	
<b>Ходьба и бег</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами) (группа IV подг.)																	
Чередование ходьбы и бега (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Эстафеты с бегом (парами) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																	
<b>Дыхательные упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения Выполнять общеразвивающие упражнения, координировать движения туловища, рук и ног	
Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде (группа IV подг.)																	
Повторение и закрепление основных движений, выполнение их в разном темпе (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.)			С	С	С	С	+		+		+		+		+		
Ритмические упражнения Согласование своих движений с музыкой в умеренном темпе при ходьбе и беге (группа	+	+						+		+		+		+		Ходить в заданном ритме под счет	

IV подг.)																	
<b>Прыжки</b> Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено) (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>											Выполнять мягкое приземление
Прыжки в высоту с разбега (группа IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>								Координировать движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков.
Прыжок в глубину (группа IV подг.)							<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>					
Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места (группа IV подг.)										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>		Выполнять мягкое приземление
<b>Подвижные игры</b> «Узнай по голосу» (группа IV подг.)	<b>+</b>		Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.														
«Возьми флажок» (группа IV подг.)		<b>+</b>															
<b>Вид контроля</b>	<b>Текущий</b>																
<b>Примечания</b> (индивидуальная работа)																	

## II четверть

Наименование разделов и тем	Дата																ЗУН
	Ноябрь									Декабрь							
	2	5	9	12	16	19	23	26	30	3	7	10	14	17	21	24	
<b>Основы знаний</b> Название гимнастического инвентаря (группа IV подг.)	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>														
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	<b>+</b>																
<b>Прикладные упражнения</b>																	
<b>Построение и перестроение</b> Повторение строевых упражнений 6 класса. Расчет по порядку (группа IV подг.)	<b>+</b>	Выполнять движения по словесной инструкции; соблюдать интервал.															
<b>Ходьба и бег</b>	<b>+</b>	Ходить и бегать в															

Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами) (группа IV подг.)																	строю, в колонне по одному
Чередование ходьбы и бега (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Эстафеты с бегом (парами) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																	
Дыхательные упражнения Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения Выполнять общеразвивающие упражнения, координировать движения туловища, рук и ног
Положения рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе (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.)	+		+		+		+		+		+		+		+		Ходить в заданном ритме под хлопки
Ритмические упражнения Согласование своих движений с музыкой в умеренном темпе при подскоках (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Лазание, перелезание, подлезание</b>																	
Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке (группа IV подг.)	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+											Лазать по гимнастической стенке в разных направлениях
Сочетание переползания через препятствия с подлезанием (группа IV подг.)					<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+							
Перешагивание через препятствия различной высоты (группа IV подг.)									<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+			Преодолевать простейшие препятствия Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
<b>Подвижные игры</b> «Не дай мяч водящему» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		
«Белые медведи» (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+	

Вид контроля	Текущий																				
	Текущий																				
Примечания (индивидуальная работа)																					

### III четверть

Наименование разделов и тем	Дата																				ЗУН
	Январь						Февраль						Март								
	11	14	18	21	25	28	1	4	8	11	15	18	22	25	1	4	8	11	15	18	
<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>																					
<b>Построение и перестроение</b> Повторение строевых упражнений б класса. Расчет по порядку (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять движения по командам; соблюдать интервал.
Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному
Чередование ходьбы и бега (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Эстафеты с бегом (парами) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и</b>																					

<b>корректирующие упражнения</b>																							
Дыхательные упражнения Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения	
Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Упражнения для формирования осанки</b>																							
Ходьба с руками за спиной, поднятой головой (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
Ритмические упражнения Согласование своих движений с музыкой в быстром темпе при ходьбе и беге (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		Ходить в заданном ритме под музыку	
<b>Броски, ловля, передача мяча</b> Броски мяча друг другу от плеча (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+														Выполнять броски, передачу и ловлю мяча	
Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой (группа IV подг.)					<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+											
Броски мяча на дальность (группа IV подг.)									<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+							
<b>Упражнения с гимнастическими палками</b> Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой (группа IV подг.)													<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+	+	+			

подг.)																					
<b>Подвижные игры</b> «Кто дальше бросит» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Волк во рву» (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Вид контроля</b>	Текущий																				
<b>Примечания (индивидуальная работа)</b>																					

#### IV четверть

Наименование разделов и тем	Дата																	ЗУН			
	Март	Апрель										Май									
	29	1	5	8	12	15	19	22	26	29	3	6	10	13	17	20	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>																					
<b>Построение и перестроение</b> Повторение строевых упражнений б класса. Расчет по порядку (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами) (группа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному. Выполнять

IV подг.)																			бег на скорость с высокого старта на 30м.
Чередование ходьбы и бега (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Эстафеты с бегом (парами) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																			
Дыхательные упражнения Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения	
Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>Упражнения для формирования осанки</b>																			
Принятие правильной осанки по инструкции учителя (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		
Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		
Ритмические упражнения Согласование своих движений с музыкой в быстром темпе при подскоках (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме	
<b>Упражнения с обручем</b> Выполнение основных движений с удерживанием обруча (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+													
Переключивание обруча перед собой из руки в руку (группа IV подг.)		<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+												
<b>Переноска груза</b> Переключивание обруча (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	
Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (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 доставанием предметов с пола наклоном и в приседе (группа IV подг.)						<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+							Сохранять равновесие на гимнастической скамейке	

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (группа IV подг.)									<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+						
Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя) (группа IV подг.)											<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+				
Равновесие на одной ноге (группа IV подг.)														<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+		
<b>Подвижные игры</b> Эстафеты, с передачей мяча стоя (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
Эстафеты, с передачей мяча сидя (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
<b>Вид контроля</b>	<b>Текущий</b>																			
<b>Примечания (инд. работа)</b>																				