



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 9б класса (Ф-71)
на 2021-2022 уч.г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 «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 9 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

9 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 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 8 класса. Расчет по порядку. Различные виды ходьбы и бега. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте. Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

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 8 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. Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа); перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки). Перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

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 8 класса. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Различные виды ходьбы и бега. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. 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

Повторение строевых упражнений 8 класса. 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
	Спортивный инвентарь	
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

Повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов (группы IV подг.)																	
Ритмические упражнения Танцевальные ритмичные движения под музыку. Движения, имитирующие животных (группы IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+	Ходить в заданном ритме под счет
Прыжки Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» (группа IV подг.)	Р	З	С	С	+	+											Выполнять мягкое приземление
Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50/50) (группа IV подг.)				Р	З	С	С	+	+								Координировать движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков.
Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место (группы IV подг.)							Р	З	С	С	+	+					
Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место (группы IV подг.)										Р	З	С	С	+	+	+	Выполнять мягкое приземление
Подвижные игры «Охотники и утки» (группы IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Люди, звери, птицы», с имитацией движений по команде учителя (группы IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+	
Вид контроля	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
Примечания (индивидуальная работа)																	

II четверть

Наименование разделов и тем	Дата																ЗУН
	Ноябрь								Декабрь								
	3	4	10	11	17	18	24	25	1	2	8	9	15	16	22	23	
Основы знаний Название гимнастического инвентаря	+	+	+														

(группы IV подг.)																	
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прикладные упражнения																	
Построение и перестроение Повторение строевых упражнений 8 класса. Расчет по порядку (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять движения по словесной инструкции; соблюдать интервал.
Ходьба и бег Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному
Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещение боком приставными шагами. Эстафета с бегом (парами) (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения																	
Дыхательные упражнения Ритмичное и углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения
Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем. Содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять общеразвивающие упражнения, координировать движения туловища, рук и ног
Упражнения для формирования осанки Повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов (группы IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		
Ритмические упражнения Танцевальные ритмичные движения под музыку. Движения, имитирующие животных (группы IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+	Ходить в заданном ритме под хлопки
Лазание, перелезание, подлезание																	
Сочетание переползания по гимнастической	С	С	С	С	+	+											Лазать по

скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке (группы IV подг.)																		гимнастической стенке в разных направлениях
Сочетание переползания через препятствия с подлезанием (группы IV подг.)	Р	З	С	С	+	+												
Перешагивание через препятствия различной высоты (группы IV подг.)			Р	З	С	С	+	+										Преодолевать простейшие препятствия
Преодоление 3-4 различных препятствий (группы IV подг.)					Р	З	С	С	+	+								
Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку (группы IV подг.)							Р	З	С	С	+	+						
Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз (группы IV подг.)									Р	З	С	С	+	+				
Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа); перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки) (группы IV подг.)											Р	З	С	С	+	+		
Перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках) (группы IV подг.)													Р	З	С	С		
Подвижные игры «Два Мороза» (группы IV подг.)	+			+			+			+			+				+	Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Не дай мяч водящему» (группы IV подг.)		+			+			+			+			+				
«Белые медведи» (группы IV подг.)			+			+			+			+			+			
Вид контроля	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							
	12	13	19	20	26	27	2	3	9	10	16	17	23	24	2	3	9	10	16	17		
Основы знаний Значение физических упражнений для здоровья человека (группы IV подг.)	+	+	+																			
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прикладные упражнения																						
Построение и перестроение Повторение строевых упражнений 8 класса. Расчет по порядку (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять движения по командам; соблюдать интервал.
Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба и бег Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному
Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещение боком приставными шагами. Эстафета с бегом (парами) (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения																						
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно

Ритмичное и углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции (группы IV подг.)																					выполнять дыхательные упражнения	
Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем. Содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя (группы IV подг.)	Р	З	С	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для формирования осанки Повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов (группы IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			
Ритмические упражнения Танцевальные ритмичные движения под музыку. Движения, имитирующие животных (группы IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	Ходить в заданном ритме под музыку	
Броски, ловля, передача мяча Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением (группы IV подг.)	Р	З	С	С	+	+	+	+													Выполнять броски, передачу и ловлю мяча	
Метание мяча в цель с шага (группы IV подг.)					Р	З	С	С	+	+	+	+										
Броски мяча на дальность (группы IV подг.)									Р	З	С	С	+	+	+	+						

Упражнения с гимнастическими палками Перебрасывание палки из одной руки в другую (группа IV подг.)														Р	З	С	С	+	+	+	+		
Подвижные игры «Кто дальше бросит» (группы IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
«Волк во рву» (группы 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	
Примечания (индивидуальная работа)																							

IV четверть

Наименование разделов и тем	Дата																	ЗУН					
	Март		Апрель								Май												
	30	31	6	7	13	14	20	21	27	28	4	5	11	12	18	19							
Основы знаний Формирование правильной осанки (группы IV подг.)	+	+	+																				
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прикладные упражнения																							
Построение и перестроение Повторение строевых упражнений 8 класса. Расчет по порядку (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба и бег Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ходить и бегать в строю, в колонне по одному.

Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Выполнять бег на скорость с высокого старта на 30м.
Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перемещение боком приставными шагами. Эстафета с бегом (парами) (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения																		
Дыхательные упражнения Ритмичное и углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Правильно выполнять дыхательные упражнения
Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем. Содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя (группы IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для формирования осанки Повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов (группы IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+			
Ритмические упражнения Танцевальные ритмичные движения под музыку. Движения, имитирующие животных (группы IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме
Упражнения с обручем Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками (группы IV подг.)	С	С	С	С	+	+												
Прокатывание обруча вперед (группы IV подг.)		Р	З	С	С	+	+											
Переноска груза Переноска гимнастического мата (группы IV подг.)			Р	З	С	С	+	+										Выполнять правильный захват различных по величине предметов и их переноску
Переноска коня тягой и толканием (группы IV подг.)				Р	З	С	С	+	+									
Упражнения в равновесии Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя (группы IV подг.)						Р	З	С	С	+	+							Сохранять равновесие на гимнастической

Ходьба по гимнастической скамейке группами (группы IV подг.)									Р	З	С	С	+	+				скамейке
Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке (группа IV подг.)											Р	З	С	С	+	+	+	
Подвижные игры Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками (группы IV подг.)	+		+		+		+		+			+		+		+		Согласовывать свои действия с действиями играющих; ориентироваться в пространстве.
Эстафеты, с передачей предметов стоя и сидя (группы IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		
Вид контроля	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
Примечания (инд. работа)																		