



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 6а класса (F-70)
на 2021-2022 уч.г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 «А» класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ №1599 от 19 декабря 2014г. (Вариант 1)

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 102 часа (3ч. в неделю), в том числе на теоретические сведения «Знания о физической культуре» отводится 5 часов.

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, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся с ограниченными возможностями здоровья основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся с ограниченными возможностями здоровья;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- корректировать и компенсировать нарушения физического развития учащихся;

-приобретать знания в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

-развивать чувства темпа и ритма, координационные способности;

-формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;

-развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

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.

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, пиелонефрит).

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программы

6 класс (3ч. в неделю)

1. Теоретические сведения
2. Легкая атлетика
 - ходьба;
 - бег;
 - прыжки;
 - метание.
3. Гимнастика
 - строевые упражнения;
 - общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища;
 - общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;
 - упражнения на гимнастической стенке;
 - акробатические упражнения (элементы, связки);
 - простые и смешанные висы и упоры;
 - переноска груза и передача предметов;
 - танцевальные упражнения;
 - лазание и перелезание;
 - равновесие;
 - опорный прыжок;
 - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
4. Лыжная подготовка
5. Спортивные и подвижные игры
 - пионербол;
 - баскетбол.
6. Подвижные игры и игровые упражнения
 - коррекционные;
 - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
 - с бегом на скорость;
 - с прыжками в высоту, длину;
 - с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

I четверть – 24ч.

Теоретические сведения

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные приемы самоконтроля.

Легкая атлетика

Практический материал

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метания: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 60м с низкого старта; прыжки в длину с разбега; метание мяча с 4-5 шагов разбега; бег 1500м.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола.

Баскетбол

Ловля и передача мяча. Передачи мяча со сменой мест в тройке. Ведение мяча бегом (прямо). Броски мяча по кольцу двумя руками снизу с места. Учебные игры по упрощенным правилам.

II четверть – 24ч.

Теоретические сведения

Значение утренней гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.

Гимнастика

Практический материал

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; акробатические упражнения (элементы, связки); простые и смешанные висы и упоры.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость.

III четверть – 30ч.

Теоретические сведения

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий на лыжах.

Лыжная подготовка

Практический материал

Овладение умениями и навыками лыжной подготовки преследует цели прикладного характера. Раздел включает передвижения различным ходом; Подъём в гору скользящим шагом; Спуск со склона в низкой стойке; торможение «плугом»; прохождение дистанции (на время).

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

Пионербол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием; с бегом на скорость; игры на снегу.

Баскетбол

Ловля и передача мяча со сменой мест. Броски мяча по кольцу двумя руками снизу с места. Передача мяча в движении парами. Учебно-тренировочная игра 3/3с заданиями.

IV четверть – 24ч.

Теоретические сведения

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения при купании в открытом водоёме.

Лёгкая атлетика

Практический материал

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метания: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт и стартовый разгон; бег 60м с низкого старта; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча на дальность с разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель с 8м.; кросс 1500м.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола.

Баскетбол

Передачи мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Бросок мяча по кольцу двумя руками снизу с места. Учебно-тренировочная игра.

При прохождении каждого раздела программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

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. «Нестандартные уроки физкультуры», Никифорова Н.Ю., Волгоград «Корифей», 2005г.
4. Журналы «Физическая культура в школе».
5. «Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития», Дмитриев А.А. Москва – Воронеж, 2004г.
6. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Монография. - Омск: Сиб. ГАФК, 2000.
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 учащихся 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 легкой 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:

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

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- принятие и освоение социальной роли учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения и готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В результате изучения физической культуры учащиеся должны:

Знать:

Теоретические сведения: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика: технику безопасности при прыжках в длину; фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Гимнастика: элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Лыжная подготовка: сведения о применении лыж в быту; занятия на лыжах как средство закаливания организма; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Спортивные и подвижные игры: правила перехода.

Баскетбол: правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Уметь:

Легкая атлетика: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Гимнастика: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; соблюдать дистанцию в движении; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие в упражнениях на рейке

гимнастической скамейки; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания, лазанья; лазать по канату способом в три приёма; выполнять акробатическое соединение из 3-4 элементов.

Лыжная подготовка: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60м.; пройти в быстром темпе 100-120м любым ходом; преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60м в низкой стойке; тормозить «плугом»; преодолевать на лыжах 1,5км (девочки), 2км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол: выполнять передачу от груди; вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой – левой); бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Проверка знаний, умений, учащихся с легкой умственной отсталостью, оценивается по 5-бальной системе. Знания и умения, учащихся по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися с ограниченными возможностями здоровья двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Основные критерии выставления оценок по практическому курсу:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;
- допускаются ошибки, и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий.

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лёжа на спине (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

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

II четверть

Наименование разделов и тем	Дата																								ЗУН	
	Ноябрь												Декабрь													
	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26	1	2	3	8	9	10	15	16	17	22	23	24		
Основы знаний Двигательный режим (группы Посн., II подг., III подг., IV подг.)		+																								
Правила техники безопасности на уроках гимнастики (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ Типа зарядки без предмета (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)	Р	З	С	У																						Уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений.
С гимнастической скакалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)					+	+	+	+									+	+	+							
С мячами (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)									+	+	+	+								+	+					
Гимнастическая полоса препятствий (группы II осн., II подг.)													+	+	+	+						+	+	+		Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания, лазанья.
Акробатика 2-3 кувырка	С	С	С	У																						

III четверть

Наименование разделов и тем	Дата																								ЗУН
	Январь									Февраль										Март					
	12	13	14	19	20	21	26	27	28	2	3	4	9	10	11	16	17	18	23	24	25	2	3	4	
Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)	С	У	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Одновременный двухшажный ход с палками (группы II осн., II подг., III подг.)		С	У	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Одновременный однашажный ход (группы II осн., II подг.)	Р	З	С	У	+	+	+																		
Одновременный бесшажный ход (группы II осн., II подг.)		Р	З	С	У	+	+	+																	Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60м.
Подъём в гору скользящим шагом (группы II осн., II подг.)					Р	З	С	С	У	+	+	+	+	+											

**Примечания
(индивидуальная
работа)**

Наименование разделов и тем	Дата						ЗУН
	Март						
	9	10	11	16	17	18	
Основы знаний	+	+	+	+	+	+	
Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)							
ОРУ	+	+	+	+			
С гимн. скакалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)							
С мячами (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)					+	+	
Баскетбол	+	+	+				
Броски мяча по кольцу двумя руками снизу с места (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)							
Передача мяча в движении парами (группы II осн., II подг., III подг.)	+	+	+				
Учебная игра 3/3 с заданиями (группы II осн., II подг.)				Р	З	С	
Подвижные игры	+	+					
Эстафеты баскетболиста (группы II осн., II подг.)							
«Мяч ловцу» (группы II осн., II подг., III подг.)			+	+			
«Перестрелка» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)					+	+	
Вид контроля	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	Текущий	
Примечания (индивидуальная работа)							

IV четверть

Наименование разделов и тем	Дата																						ЗУН			
	Март		Апрель													Май										
	30	31	1	6	7	8	13	1	15	20	21	22	27	28	29	4	5	6	11	12	13	18		19	20	
Основы знаний Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой(группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Двигательный режим в период летних каникул (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)																						+	+			
Правила поведения при купании в открытом водоёме (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)																						+	+			
Строй Перестроение в две и три шеренги(группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)	+	+	+	+																						
Строевой шаг (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)					+	+	+	+																		
ОРУ Комплекс упражнений типа зарядки (8-10 интенсивных упражнений)(группы II осн., II подг., III подг., IV подг.)	+	+	+	+																						
Упражнения с гимнастическими					+	+	+	+																		

