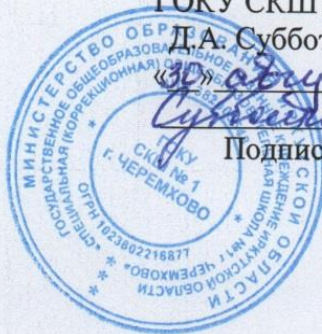




**Министерство образования Иркутской области**  
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово»

Согласовано:  
Заместитель директора по УР  
С.А.Антонова  
«30 августа» 2023г.  
*С.А. Антонова* /Антонова С.А./  
Подпись ФИО

Утверждаю  
Директор  
ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово  
Д.А. Субботина  
«30 августа» 2023г.  
*Д.А. Субботина*  
Подпись ФИО



Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
Класс 6

2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями пункта 2.9.5 Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Рабочая программа (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

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

-развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

-освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

-соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

-формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

-освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, коррекционные подвижные игры и др.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

### **Характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися**

Содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся 6 класса составлено с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение обучающимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово.

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

Содержание обучения по адаптивной физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения адаптивной 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.

Программа построена по принципу коррекционной направленности.

Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках адаптивной 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 обучающихся.

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

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность обучающихся, 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 обучающимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся 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.).

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Программа по предмету адаптивная физкультура 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 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 обучающихся. 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

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

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета** (минимальный, достаточный уровень)

**Личностные результаты** освоения АООП могут включать:

- 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;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 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 учащимся 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 том числе с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

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

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;

- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

общеразвивающих и корригирующих упражнений, физической подготовки, подвижных игр:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающим и корригирующим упражнениям, физической подготовке, подвижным играм.

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

*Минимальный уровень:*

- овладение доступными способами контроля над функциями собственного тела;

- проявление интереса и эмоциональные реакции в процессе разных видов двигательной активности;

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

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

*Достаточный уровень:*

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

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

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

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- умение выполнять элементы физической подготовки, ходить на лыжах, играть в подвижные и спортивные игры;

-умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;

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

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

### **Содержание учебного предмета**

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка» и «Физическая подготовка».

*Коррекционные подвижные игры.*

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

*Лыжная подготовка.*

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

*Физическая подготовка.*

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцами другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед. Отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

## 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



<b>5.</b>	Обруч	10
<b>6.</b>	Сетка волейбольная	1
<b>7.</b>	Сетка для настольного тенниса	3
<b>8.</b>	Ракетки для настольного тенниса	3
<b>9.</b>	Теннисные шарики	30
<b>10.</b>	Комбинированная силовая сетка	1
<b>11.</b>	Мяч гимнастический тип 1	5
<b>12.</b>	Мяч гимнастический тип 2	5
<b>13.</b>	Кегли (набор из 6 шт.)	5
<b>14.</b>	Мяч для большого тенниса	5
<b>15.</b>	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
<b>16.</b>	Модуль «Архитектор»	1



подг.)																	над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); -освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; -совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; -умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
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>										
<b>Коррекционные подвижные игры</b>																	
<b>Баскетбол</b>								<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>						
Узнавание баскетбольного мяча (группа IV подг.)									<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>					
Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола) (группа IV подг.)										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>				
Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола) (группа IV подг.)											<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>			
Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой (группа IV подг.)												<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>		
Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия) (группа IV подг.)													<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	
Броски мяча в кольцо двумя руками. (группа IV подг.)														<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</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>Примечания</b> (индивидуальная работа)																	

**II четверть**

Наименование разделов и тем	Содержание урока/ Дата															Результаты личные, предметные
<b>Основы знаний</b> Название гимнастического инвентаря	+	+	+													формирование уважительного отношения к

(группа IV подг.)															окружающим;
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
<b>Физическая подготовка</b>															-освоение доступных социальных ролей
Размыкание на вытянутые руки в стороны (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	(обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной
<b>Ходьба и бег</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	деятельности и
Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	формирование личностного смысла учения.
Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>															самостоятельностью и независимостью:
<b>Дыхательные упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой:
Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	усталость, болевые ощущения и другое;
Повторение и закрепление основных движений, выполнение их в разном темпе (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
<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.)		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Лазание, перелезание, подлезание</b>															
Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами (группа IV подг.)	С	С	С	С	+	+									
Подлезание под препятствие с				Р	З	С	С	+	+						

предметом (группа IV подг.)																						
Перелезание через препятствие высотой 1 м. (группа IV подг.)								<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+	+									
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>Коррекционные подвижные игры</b>																						
«Пчелки» (группа IV подг.)	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
«Лови, бросай, упасть не давай» (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
<b>Вид контроля</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Текущий</b>
<b>Примечания (индивидуальная работа)</b>																						

### III четверть

Наименование разделов и тем	Содержание урока/ Дата																					Результаты личностные, предметные	
<b>Основы знаний</b> Значение физических упражнений для здоровья человека (группа IV подг.)	+	+	+																				развитие самостоятельности и личной ответственности
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	за свои поступки на основе представлений нравственных норм, общепринятых правилах;
<b>Физическая</b>																							-

<b>подготовка</b>																										формировани е эстетических потребностей , ценностей и чувств; -развитие этических чувств, доброжелател ьности и эмоциональн о- нравственной отзывчивости , понимания и сопереживан ия чувствам других людей. - освоение доступных видов физкультурно -спортивной деятельности: общеразвива ющих и корректирующ их упражнений, физической подготовки, подвижных игр; -интерес к определенны
Поворот кругом с показом направления учителем (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b> Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и корректирующие упражнения</b>																										
<b>Дыхательные упражнения</b> Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
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			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	+		+		+		+		+		+		+		+		+			

осанкой с грузом на голове (группа IV подг.)																						м видам физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающим и корригирующим упражнениям, физической подготовке, подвижным играм.	
Ритмические упражнения (группа IV подг.)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			
<b>Лыжная подготовка</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах (группа IV подг.)	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>																			
Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом (группа IV подг.)			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>																	
<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>													
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										<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>										





**IV четверть**

Наименование разделов и тем	Содержание урока/ Дата																Результаты личностные, предметные
<b>Основы знаний</b>	+	+	+														-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; - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: общеразвивающих и корригирующих упражнений, физической подготовки, подвижных игр; -умение играть и принимать активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).
Формирование правильной осанки (группа IV подг.)																	
Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий (группа IV подг.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Физическая подготовка</b>																	
Поворот кругом с показом направления учителем (группа IV подг.)																	
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ходьба и бег</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
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.)							С	С	С	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>																	
Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание (группа IV подг.)																	
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.)		+		+		+		+		+		+		+		+	

<b>Упражнения с гимнастическими палками</b>	<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>											
Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении (группа IV подг.)																	
Поочередные перехваты вертикальной палки (группа IV подг.)		<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>										
<b>Переноска груза</b>			<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</b>									
Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 4 человека (группа IV подг.)																	
Переноска гимнастического коня – 6 человек на руках (группа IV подг.)				<b>Р</b>	<b>З</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>+</b>	<b>+</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>+</b>	<b>+</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>			
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>Коррекционные подвижные игры</b>																	
«Кто быстрее» (группа IV подг.)	<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		<b>+</b>		
«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>Примечания (инд. работа)</b>																	