

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель МС

Е.В. Кедровских / Кедровских Е.В./
«28» 08 2023г.



Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с
лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
9 класса
на 2023–2024 учебный год

Составитель:
учитель Силина Н.Л.

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1
от «24» августа 2023г.
Председатель МО
коррекционного цикла
Н.Н. Зубова /Зубова Н.Н. /

1. Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» – это общеобразовательная программа для обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цель программы: создание условий для формирования у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью путем целостного развития физических и психических качеств.

Цель обучения реализуется через составляющие качества образования (предметно-информационную, коммуникативно-деятельностную, ценностно-ориентационную).

Предметно-информационная:

- формирование знаний о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках;
- формирование знаний о строевой подготовке и строевых упражнениях;
- формирование знаний и представлений о комплексах физических упражнений;
- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического),
- формирование знаний об основах физического развития и воспитания.
- формирование знаний об особенностях различных оздоровительных систем и их влиянии на организм человека.

Деятельностно-коммуникативная:

- развитие умений и навыков анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников;
- развитие умений и навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены;
- развитие умений и навыков о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены;
- развитие умений и навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости
- формирование умения выполнять упражнения на выработку координационных движений.

Ценностно-ориентационная:

- воспитание способности к самоучению, саморазвитию,

- воспитание коммуникативной культуры, гуманных нравственных качеств, интеллектуальное, эмоциональное развитие учащихся в условиях коллективной учебной деятельности.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью,
- воспитание потребности в приобретении знаний, умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой,
- воспитание личностно-ориентированных качеств на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний;
- воспитание способности высказывать свою точку зрения о способах решения практической задачи.

Специальной задачей обучения физической культурой является коррекция и профилактика физического здоровья детей с отклонениями в развитии.

Согласно учебному плану 2023 – 2024 учебного года на изучение предмета «Физическая культура» отводится следующее количество часов:

Период	9 класс
Неделя	2
I четверть	16
II четверть	15
III четверть	18
IV четверть	14
Год	63

Продолжительность занятия 40 минут. Курс имеет оценочную (5-балльную) систему прохождения материала.

Рабочая программа составлена на следующей основе:

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы для 5-9 классов под редакцией В. В. Воронковой.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 9 класса с лёгкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год, утверждёна Приказ № 1494 от 28.08.2023 г.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

2.1. Личностные учебные действия:

- осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правилами;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- активно включаться в общественно-полезную, социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свое здоровье на основе норм и правилах поведения в современном обществе.

2.2. Коммуникативные учебные действия:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы

2.3. Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

2.4. Познавательные учебные действия:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

3. Содержание учебного предмета физическая культура

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Мини-футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная и коньковая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по лыжной и коньковой подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4. Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета

4.1. Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично-изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

4.2. Предметные результаты:

Минимальный уровень освоения программы:

- 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;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень освоения программы:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;
- выполнение строевых команд;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия подвижных игр;
- 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.

Характеристика дифференциации групп обучающихся

В соответствии с оценочными данными обучающиеся делятся на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности.

В подготовительную группу зачисляются дети с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

В специальную группу включаются учащиеся, имеющие по состоянию здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия по государственным программам в общих группах.

Программное и учебно-методическое обеспечение

Программы:

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы для 5-9 классов под редакцией В. В. Воронковой.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 9 класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ СО «Буткинская

школа-интернат» на 2023-2024 учебный год, утверждена Приказ № 1494 от 28.08.2023 г.

Учебная литература:

1. Л.В.Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук Учебное пособие «Особенности физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью».:Издательство Уральского университета, 2017.-191 с.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования,

утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115».

7. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».

8. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10 января 2020 года № 20-Д.

9. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся 9 класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год, утверждённая приказом директора от 28.08.2023г. № 1494.

10. Учебный план для обучающихся 9 класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

11. Календарный учебный график ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год, утверждённый приказом директора от 28.08.2023 г. № 1495.

12. Расписание уроков 5 - 9 классов ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» 2023 – 2024 учебного года.

Оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно (скамейка) гимнастическая
3. Перекладина (нестандартная)
4. Скамейка гимнастическая
5. Мост гимнастический подкидной
6. Коврик гимнастический

7. Гимнастические маты
8. Мяч малый (теннисный)
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Сетка для переноса мячей
12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
13. Мячи баскетбольные
14. Мячи волейбольные
15. Сетка волейбольная
16. Стойки волейбольные
17. Мячи футбольные
18. Ворота малые
19. Мяч малый 150гр.
20. Обручи
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет	Физическая культура
Класс	9
Ф.И.О. учителя	Силина Наталья Леонидовна

Количество учебных часов:	Всего – 63 ч.	В неделю – 2 ч.
1.Обучающе-развивающих	59 ч.	
2.Контрольных	4	

№ п/п	Раздел, тема	Количес тво часов	Дата	Вид деятельности	Формы деятельности	Примечание
I четверть – 16 ч.						
1	Лёгкая атлетика – 14 ч Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег.	1	04.09.	беседа, общеразвивающие упражнения	фронтальная, индивидуальная	
2	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	1	08.09.	самостоятельное выполнение упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
3	Бег на 60 м.	1	11.09.	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	
4	Прыжок в длину с места	1	15.09.	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	
5	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	18.09.	занятия в тренирующем режиме	фронтальная, индивидуальная	

6	Подтягиванию на перекладине.	1	22.09.	самостоятельное выполнение упражнений	фронтальная, индивидуальная	
7	Обучение технике метания мяча с разбега.	1	25.09.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
8	Зачёт по метанию мяча.	1	29.09.	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	фронтальная, индивидуальная	
9	Бег на 2000 м.	1	02.10.	занятия в тренирующем режиме	фронтальная, индивидуальная	
10	Спортивные игры - Волейбол – 11 часов Волейбол как игра. Правила.	1	06.10.	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	фронтальная, индивидуальная	
11	Совершенствование техники передачи мяча.	1	09.10.	занятия в тренирующем режиме	фронтальная, индивидуальная	
12	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	13.10.	самостоятельное выполнение упражнений	групповая	
13	Обучение технике передачи мяча сверху за голову.	1	16.10.	занятия в тренирующем режиме	фронтальная, индивидуальная	
14	Обучение технике передачи мяча стоя спиной к партнёру.	1	20.10.	самостоятельное выполнение упражнений	групповая	
15	Обучение прямому нападающему удару	1	23.10.	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под	индивидуальная, групповая	

				словесную инструкцию учителя		
16	Совершенствование техники нападающего удара	1	27.10.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	

II четверть – 15 ч.

17	Гимнастика с элементами акробатики – 9 ч. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приемы.	1	10.11.	Беседа, общеразвивающие упражнения	индивидуальная, групповая	
18	Обучение технике кувырка вперед.	1	13.11.	выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя	фронтальная, индивидуальная	
19	Обучение технике кувырка назад.	1	17.11.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	работа в парах	
20	Обучение технике выполнения упражнения «мост».	1	20.11.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
21	Обучение технике стойке на лопатках	1	24.11.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	индивидуальная, групповая	
22	Обучение технике акробатической комбинации.	1	27.11.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	индивидуальная, групповая	

23	Обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла.	1	01.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
24	Перекаты и стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине	1	04.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	индивидуальная, групповая	
25	Ритмическая гимнастика под музыку.	1	08.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	работа в парах	
26	Лыжная подготовка- 6 ч. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	11.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	работа в парах	
27	Совершенствование техники одновременных ходов.	1	15.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
28	Обучение технике попеременного двухшажного хода	1	18.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	индивидуальная, групповая	
29	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	22.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
30	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	25.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	
31	Обучение технике попеременного двухшажного хо	1	29.12.	развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики	фронтальная, индивидуальная	

III четверть – 18 ч.

32	Лыжная подготовка - 8 ч.	1	15.01.	выполнение физических упражнений на основе	фронтальная, индивидуальная	
----	---------------------------------	---	--------	--	-----------------------------	--

	Обучение технике попеременного двухшажного хода.			показа учителя		
33	Совершенствование подъёма «ёлочкой».	1	19.01.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная	
34	Обучение технике конькового хода.	1	22.01.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	фронтальная, индивидуальная	
35	Совершенствование техники торможения «плугом».	1	26.01.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
36	Обучение технике попеременного четырёхшажного хода.	1	29.01.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
37	Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	02.02.	самостоятельное выполнение упражнений	групповая	
38	Лыжные гонки.	1	05.02.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
39	Прохождение по дистанции изученными ходами	1	09.02.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
40	Спортивные игры - Баскетбол – 10 ч. Баскетбол как игра. Правила.	1	12.02.	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	
41	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	16.02.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
42	Совершенствование техники ловли и передач	1	19.02.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	

	мяча.					
43	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1	26.02.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
44	Обучение технике бросков мяча.	1	01.03.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
45	Совершенствование техники бросков мяча.	1	04.03.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
46	Совершенствование техники бросков мяча.	1	11.03.	занятия в тренирующем режиме	групповая	
47	Обучение технике держания игрока с мячом при передачах, ведении, броске в корзину.	1	15.03.	беседа, общеразвивающие упражнения	фронтальная, индивидуальная	
48	Совершенствование техники держания игрока с мячом.	1	18.03.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
49	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	22.03.	самостоятельное выполнение упражнений	работа в парах	

IV четверть – 14 ч.

50	Спортивные игры Футбол– 8 часов Футбол как игра. Правила.	1	01.04.	Беседа, общеразвивающие упражнения	фронтальная, индивидуальная	
51	Совершенствование техники перемещений.	1	05.04.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная, групповая	
52	Совершенствование техники Передвижения.	1	08.04.	самостоятельное выполнение упражнений	работа в парах	
53	Обучение технике приёму мяча, отражённого сеткой.	1	12.04.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
54	Совершенствование техники передачи мяча.	1	15.04.	самостоятельное выполнение упражнений	работа в парах	

55	Обучение технике взаимодействия игроков.	1	19.04.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
56	Игра по упрощённым правилам.	1	22.04.	занятия в тренирующем режиме	групповая	
57	Игра по упрощённым правилам.	1	26.04.	занятия в тренирующем режиме	групповая	
58	Лёгкая атлетика – 6 ч Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег.	1	03.05.	беседа, общеразвивающие упражнения	индивидуальная, групповая	
59	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	06.05.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
60	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	13.05.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная	
61	Обучение технике спринтерского бега	1	17.05.	самостоятельное выполнение упражнений	индивидуальная	
62	Обучение метанию мяча.	1	20.05.	выполнение физических упражнений на основе показа учителя	индивидуальная, групповая	
63	Зачет по метанию мяча.	1	24.05.	занятия в тренирующем режиме	индивидуальная	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389996

Владелец Казакова Оксана Федоровна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025