

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Серебрянская школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества
Виктора Тошмотова»
Раздольненского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО Протокол заседания ПМПк МБОУ «Серебрянская школа- детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова» от __.08.2026г. №1 Руководитель ПМПк _____ С.А.Кокоркина	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно- воспитательной работе _____Д.М.Сидякина 31.08.2026г.	УТВЕРЖДЕНА Приказ от 31.08.2026_г. №151 Директор МБОУ «Серебрянская школа- детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова» _____ С.А.Кокоркина
---	--	--

**Рабочая программа
Адаптивная физкультура 7-8 классы
(Обучение на дому)
2026-2027 учебный год**

Составила:
Давидюк Анастасия Игоревна

**с. Серебрянка
2026 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по Адаптивной физической культуре для 7,8 классов (обучение на дому) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом обучающегося с ОВЗ (УО (вариант 8.1).

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (ред. от 17.07.2024) "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930)

3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850).

4. Приказ Минпросвещения России от 26.06.2025 N 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.07.2025 N 83082)

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.

Цели и задачи курса

Целью физического воспитания обучающихся с УО (вариант 8.1) является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета

7 класс

Общие сведения

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Личная гигиена. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Значение физических упражнений в жизни человека. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Построение и перестроения. Повороты налево, направо, кругом. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Ходьба в обход с поворотами на углах. Смена ног в движении.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд) по инструкции учителя, с высоким подниманием бедра, приставным шагом левым и правым боком, с речитативом и песней.

Бег: медленный бег в равномерном темпе, бег широким шагом на носках, на скорость 60 м с высокого и низкого старта, начало бега из различных положений (упор присев, упор на коленях, лёжа на животе, стоя спиной по

направлению бега), бег с преодолением препятствий, повторный бег на отрезках 30-60 м.

Прыжки: через скакалку на месте в различном темпе, с продвижением вперёд, прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание: малого мяча в пол на высоту отскока, метание на дальность с места и с разбега, в вертикальную цель, метание мяча в движущуюся цель.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Приём и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощённые правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.

Практический материал

Остановка прыжком. Повороты на месте на сзади стоящей ноге. Передача мяча двумя руками от груди на встречу друг другу. Передачи мяча двумя руками в движении с последующей остановкой. Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом и последующей передачей. Броски по

корзине двумя руками от груди и одной от плеча с места и в движении. Подбор мяча от щита, ведение, бросок по корзине, ловля, передача мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры по упрощённым правилам.

8 класс

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег: медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперёд. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания», отработка отталкивания.

Метание: метание малого мяча в вертикальную цель из различных сходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока, метание малого мяча на дальность. \

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построение и перестроения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперёд в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми обручами, с набивными мячами, переноска груза и передача предметов.

Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, передвижение в висе, перелезание через препятствия.

Равновесие: равновесие на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки, ходьба по бревну с различными положениями рук, повороты на бревне, соскоки с бревна с сохранением равновесия, простейшие комбинации из ранее разученных упражнений.

Опорный прыжок: опорный прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотами. Прыжок ноги врозь через козла, прыжок боком с опорой на левую (правую) ногу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага. Многоскоки. Учебная игра.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения во время образовательного процесса, а также в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к художественно-эстетическому отражению природы, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

При изучении учебного предмета обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Коммуникативные УУД:

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать

индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Предметные результаты:

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Литература, используемая при составлении программы:

Авторской программой «Лях Владимир Иосифович ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИМЕРНЫЕ РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с. — ISBN 978(5(09(079226-4».

Лист корректировки

Календарно-тематическое планирование
Адаптивная физкультура 7 класс
(1 час в неделю, всего – 34 часа)

Продолжительность занятия: 45 мин (20 мин.- занятие, 5 мин. -динамическая пауза, 20 мин.- игровое взаимодействие)

№ урок а	Дата		Тема урока	Примечание	Количес тво часов
	Запланиров анная	Фактически я			
			Легкая атлетика		
1.	04.09.2026		Инструктаж по ТБ. Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	Обучение на дому	1
2.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
3.	11.09.2026		Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест	Обучение на дому	1
4.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
5.	17.09.2026		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	Обучение на дому	1
6.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
7.	25.09.2026		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Обучение на дому	1
8.			Медленный бег до 1 км.	Самообразование	1
9.	02.10.2026		Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка.	Обучение на дому	1
10.			Основная стойка	Самообразование	1

11.	09.10.2026		Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»)).	Обучение на дому	1
12.			Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук.	Самообразование	1
13.	16.10.2026		Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.	Обучение на дому	1
14.			Построения в колонну и шеренгу	Самообразование	1
15.	23.10.2026		Метание малого мяча в цель	Обучение на дому	1
16.			Построение в колонну	Самообразование	1
17.	06.11.2026		Челночный бег 3х10м	Обучение на дому	1
18.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
19.	13.11.2026		Бег через препятствия	Обучение на дому	1
20.			На права на лево	Самообразование	1
21.	20.11.2026		Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	Обучение на дому	1
			Гимнастика		
22.			Тб на уроках Гимнастики.	Самообразование	1
23.	27.11.2026		Повороты на направо, налево.	Обучение на дому	1
24.			Повороты на месте направо, налево	Самообразование	1
25.	04.12.2026		Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.	Обучение на дому	1
26.			Ходьба в прямом направлении с через предметы.	Самообразование	1
27.	11.12.2026		Лазание и перелезание.	Обучение на дому	1
28.			Комплекс ОРУ	Самообразование	1

29.	18.12.2026		Опорный прыжок ноги врозь	Обучение на дому	1
30.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	Самообразование	1
31.	25.12.2026		Ходьба по гимнастической скамейке	Обучение на дому	1
32.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
33.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Обучение на дому	1
34.			Комплекс ОРУ	Самообразование	1
35.			Ходьба вниз по наклонной поверхности.	Обучение на дому	1
36.			Ходьба ускоренная 100м	Самообразование	1
37.			Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности.	Обучение на дому	1
38.			Ходьба положением рук: за голову	Самообразование	1
39.			Упражнения на растяжку	Обучение на дому	1
40.			Комплекс ОРУ	Самообразование	1
41.			Опорный прыжок . Упражнения в равновесии.	Обучение на дому	1
42.			Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности.	Самообразование	1
43.			Акробатические упражнения	Обучение на дому	1
44.			Комплекс ОРУ	Самообразование	1
45.			2-3 акробатических комбинации.	Обучение на дому	1
46.			Комплекс ОРУ	Самообразование	1
47.			Пресс за 1 мин	Обучение на дому	1
			Спортивные игры		
48.			Тб во время игр.	Самообразование	1
49.			Игры с бегом (Баскетбол)	Обучение на дому	1
50.			Дыхательные упражнения	Самообразование	1

51.			Передача мяча от груди с шагом навстречу друг другу.(Баскетбол)	Обучение на дому	1
52.			Дыхательные упражнения	Самообразование	1
53.			Передача мяча одной рукой в движении. (Баскетбол)	Обучение на дому	1
54.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
55.			Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. (Баскетбол)	Обучение на дому	1
56.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
57.			Верхняя прямая подача.(Волейбол)	Обучение на дому	1
58.			Бег 100м	Самообразование	1
59.			Передача мяча сверху.(Волейбол)	Обучение на дому	1
60.			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	1
61.			Передача мяча снизу над собой.(Волейбол)	Обучение на дому	1
62.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
63.			Передача мяча сверху двумя руками. (Волейбол)	Обучение на дому	1
64.			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	1
65.			Передача мяча снизу двумя руками. (Волейбол)	Обучение на дому	1
66.			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	1
67.			Прием мяча сверху над собой.(Волейбол)	Обучение на дому	1
68.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1

Лист корректировки

Календарно-тематическое планирование
Адаптивная физкультура 8 класс
(1 час в неделю, всего – 34 часа)

Продолжительность занятия: 45 мин (20 мин.- занятие, 5 мин. -динамическая пауза, 20 мин.- игровое взаимодействие)

№ урок а	Дата		Тема урока	Примечание	Количес тво часов
	запланиров анная	Фактически я			
			Легкая атлетика		
1	01.09.2026		Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	Обучение на дому	1

2			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
3	08.09.2026		Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Обучение на дому	1
4			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
5	15.09.2026		Челночный бег 3х10м. – тест.	Обучение на дому	1
6			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
7	22.09.2026		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	Обучение на дому	1
8			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
9	29.09.2026		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Обучение на дому	1
10			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	1
11	06.10.2026		Бег – 60 м – учет.	Обучение на дому	1
12			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
13	13.10.2026		Челночный бег 3х10м. – тест.	Обучение на дому	1
14			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
15	20.10.2026		Метание мяча весом (150 г) на дальность.	Обучение на дому	1
16			Метание мяча	Самообразование	1
			Волейбол		
17	10.11.2026		Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Обучение на дому	1
18			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	1
19	17.11.2026		Изучение правил игры в волейбол.	Обучение на дому	1
20			Подача мяча	Самообразование	1

21	24.11.2026		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Обучение на дому	1
22			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
23	01.12.2026		Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача.	Обучение на дому	1
24			Подача мяча	Самообразование	1
25	08.12.2026		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Обучение на дому	1
26			Подача мяча	Самообразование	1
27	15.12.2026		Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Обучение на дому	1
28			Подача мяча	Самообразование	1
29	22.12.2026		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Обучение на дому	1
30			Игра по упрощенным правилам.	Самообразование	1
31	29.12.2026		Техника защитных действий.	Обучение на дому	1
32			Бег 100м	Самообразование	1
			Гимнастика		
33			ТБ на уроке. Строевые упражнения.	Обучение на дому	1
34			ОРУ с предметами	Самообразование	1
35			Упоры и висы.	Обучение на дому	1
36			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
37			Техника выполнения висов. Подтягивание в висе	Обучение на дому	1
38			Комплекс ОРУ	Самообразование	1
39			Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь	Обучение на дому	1

40			Комплекс ОРУ	Самообразование	1
41			Техника выполнения опорного прыжка.	Обучение на дому	1
42			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
43			Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	Обучение на дому	1
44			Кувырок вперед	Самообразование	1
45			Кувырок вперёд, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат.	Обучение на дому	1
46			Кувырок вперед назад	Самообразование	1
47			Техника выполнения лазания по канату, развитие силовых способностей	Обучение на дому	1
48			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
49			Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	Обучение на дому	1
50			Кувырок вперед	Самообразование	1
51			Акробатические упражнения и комбинации.	Обучение на дому	1
52			Акробатические упражнения	Самообразование	1
			Баскетбол		
53			Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки	Обучение на дому	1
54			Стойки, передвижения, повороты, остановки	Самообразование	1
55			Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.	Обучение на дому	1
56			Передача мяча	Самообразование	1

57			Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах.	Обучение на дому	1
58			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
59			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	Обучение на дому	1
60			Мяч в движении ,бросок	Самообразование	1
61			Бросок мяча из-за головы и одной рукой от плеча.	Обучение на дому	1
62			Мяч в движении	Самообразование	1
63			Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок	Обучение на дому	1
64			Мяч в движении	Самообразование	1
65			Баскетбол. Передачи мяча на месте с пас-сивным сопротивлением защитника.	Обучение на дому	1
66			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
67			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Обучение на дому	1
68			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1

Лист корректировки