



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

<b>РАССМОТРЕНО</b> Протокол заседания ПМПк МБОУ «Серебрянская школа- детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова» от 25.08.2023г. №1 Руководитель ПМПк _____ С.А.Кокоркина	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Д.М.Сидякина  28.08.2023г.	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> Приказ от 28.08.2023 г. №167 Директор МБОУ «Серебрянская школа- детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова» _____ С.А.Кокоркина
---	---	---

**Рабочая программа  
Адаптивная физкультура 5-8 классы  
(Обучение на дому)  
2023-2024 учебный год**

**Составил:**

**Ильясов Рустем Ниязович**

с. Серебрянка  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по Адаптивной физической культуре для 5-8 классов составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- учебным планом МБОУ «Серебрянская школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тоштотова» на 2023-2024 учебный год;
- годовым календарным графиком МБОУ «Серебрянская школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тоштотова» на 2023-2024 учебный год;

-Программа по « Адаптивной физической культуре» для 5-8 класса создана на основе Программы специальных (коррекционных)образовательных учреждений. Под редакцией Л.Б. Баряевой.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Физическая культура формирует тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности ,направленные на жизнеобеспечение ,развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действием, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культуры и т.п.

В основу обучения положено система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных

умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо ответить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры.

Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушение памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков

Учитывая выше сказанное, под физическим развитием учащихся с умеренной и тяжелой, умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

«Адаптивная физическая культура» решает следующие основные задачи:

- Всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- Формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитании сознательного отношения к их использованию;
- Совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- Учет индивидуальных особенностей каждого ученика;
- Адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- Эмоциональность занятий;
- Создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- Поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся;

К психологическим требованиям относится:

- ✓ Создание комфортного психологического климата на уроках;
- ✓ сплоченность группы;
- ✓ Стиль общения;
- ✓ Примирительные акты в случае конфликтов;

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- Постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным

- упражнениям в конце урока;
- Чередование различных видов упражнений;
- Подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей:

Подготовка к уроку физкультуры;

- Правильное построение и знание своего места в строю;
- Правильное передвижение из класса на урок физкультуры;
- Ориентировка в зале по конкретным ориентирам (вход, пол, потолок, углы);
- Простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях;
- Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Ходьба и бег в строю, в колонне по одному;
- Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках;
- Формирование умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- Овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноске их;
- Формирование умений метать, бросать и ловить мяч;
- Формирование умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Формирование умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- Формирование умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке;
- Формирование умений преодолевать различные препятствия;
- Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- Формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх;

Учителю физкультуры при дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к учащимся, отнесенным к специальной медицинской группе. Важное значение имеют виды упражнений и их дозировка. При работе с детьми данной категории учитель руководствуется Положением школы о специальной медицинской группе и приложениями к нему.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся в разных возрастах.

## **Лист корректировки**

## Календарно-тематическое планирование

### Адаптивная физкультура 5 класс

(1 часа в неделю, всего – 34 часов)

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

№ урока	Дата		Тема урока	Примечание	Количество часов
	запланированная	Фактическая			
1.	01.09		Инструктаж по ТБ. Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	Обучение на дому	1
2.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
3.	08.09		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.	15.09		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	Обучение на дому	1
6.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
7.	22.09		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Обучение на дому	1
8.			Метание теннисного мяча 50 м	Самообразование	1
9.	29.09		Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка.	Обучение на дому	1
10.			Основная стойка	Самообразование	1
11.	06.10		Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч»)	Обучение на дому	1

			(«ноги на ширине ступни»).		
12.			Одновременное (поочередное ) сгибание (разгибание) пальцев рук.	Самообразование	<b>1</b>
13.	13.10		Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
14.			Построения в колонну и шеренгу	Самообразование	<b>1</b>
15.	20.10		Построение в колонну по одному, равнение в затылок	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
16.			Построение в колонну	Самообразование	<b>1</b>
17.	27.10		Понятие «право» и «лево»	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
18.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
19.	10.11		Правая и левая рука и нога.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
20.			На права на лево	Самообразование	<b>1</b>
21.	17.11		Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
22.			Гимнастика	Самообразование	<b>1</b>
23.	24.11		Повороты на направо, налево.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
24.			Повороты на месте направо, налево	Самообразование	<b>1</b>
25.	01.12		Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
26.			Ходьба в прямом направлении с через предметы.	Самообразование	<b>1</b>
27.	08.12		Ходьба по извилистой дорожке	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
28.			Бег 50м	Самообразование	<b>1</b>
29.	15.12		Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке взявшись за руки.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
30.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	Самообразование	<b>1</b>
31.	22.12		Ходьба по прямой дорожке по направлению к	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>

			игрушке самостоятельно.		
32.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
33.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
34.			Бег 50м	Самообразование	<b>1</b>
35.			Ходьба вниз по наклонной поверхности.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
36.			Ходьба ускоренная 100м	Самообразование	<b>1</b>
37.			Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
38.			Ходьба положением рук: за голову	Самообразование	<b>1</b>
39.			Бег вслед за учителем, в направлении к нему.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
40.			Бег 50м	Самообразование	<b>1</b>
41.			Бег за учителем «Догони Мишутку».	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
42.			Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности.	Самообразование	<b>1</b>
43.			Чередование бега с ходьбой.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
44.			Бег 50м	Самообразование	<b>1</b>
45.			Бег в направлении к учителю	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
46.			Бег 50м	Самообразование	<b>1</b>
47.			«Принеси и покажи».	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
48.			Игра в мяч	Самообразование	<b>1</b>
49.			Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
50.			Дыхательные упражнения	Самообразование	<b>1</b>
51.			Дыхательные упражнения по подражанию.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
52.			Дыхательные упражнения	Самообразование	<b>1</b>
53.			Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
54.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>

55.			Одновременное (поочередное ) сгибание (разгибание) пальцев рук.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
56.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
57.			«Полоса препятствий»: бег по скамейке.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
58.			Бег 100м	Самообразование	<b>1</b>
59.			Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
60.			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	<b>1</b>
61.			Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
62.			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
63.			«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
64.			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	<b>1</b>
65.			Подвижная игра «Собери пирамидку».	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
66.			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	<b>1</b>
67.			Подвижная игра «Бросай-ка».	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
68.			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>

## **Лист корректировки**

## Календарно-тематическое планирование

### Адаптивная физкультура 7 класс

(1 часа в неделю, всего – 34 часов)

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			
1	04.09		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	11.09		Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Обучение на дому	1
4			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
5	18.09		Челночный бег 3x10м. – тест.	Обучение на дому	1
6			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	1
7	25.09		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета	Обучение на дому	1
8			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	1
9	02.10		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Обучение на дому	1
10			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	1
11	09.10		Бег – 60 м – учет.	Обучение на дому	1
12			Ходьба с различным положением рук: на поясе,	Самообразование	1

			за голову.		
13	16.10		Челночный бег 3x10м. – тест.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
14			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
15	23.10		Метание мяча весом (150 г) на дальность.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
16			Метание мяча	Самообразование	<b>1</b>
17	13.11		Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойки, передвижения и повороты, остановки.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
18			Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Самообразование	<b>1</b>
19	20.11		Изучение правил игры в волейбол.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
20			Подача мяча	Самообразование	<b>1</b>
21	27.11		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
22			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
23	04.12		Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
24			Подача мяча	Самообразование	<b>1</b>
25	11.12		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
26			Подача мяча	Самообразование	<b>1</b>
27	18.12		Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
28			Подача мяча	Самообразование	<b>1</b>
29	25.12		Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
30			Игра по упрощенным правилам.	Самообразование	<b>1</b>
31			Техника защитных действий.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
32			Бег 100м	Самообразование	<b>1</b>

33			Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
34			Стойки, передвижения, повороты, остановки	Самообразование	<b>1</b>
35			Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
36			Передача мяча	Самообразование	<b>1</b>
37			Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
38			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
39			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
40			Мяч в движении ,бросок	Самообразование	<b>1</b>
41			Бросок мяча из-за головы и одной рукой от плеча.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
42			Мяч в движении	Самообразование	<b>1</b>
43			Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
44			Мяч в движении	Самообразование	<b>1</b>
45			Баскетбол. Передачи мяча на месте с пас-сивным сопротивлением защитника.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
46			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
47			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
48			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
49			Инструктаж. Висы. Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
50			Гимнастики	Самообразование	<b>1</b>
51			Подъем переворотом в упор, передвижение в	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>

			висе		
52			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
53			Техника выполнения висов. Подтягивание в висе	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
54			Опорный прыжок	Самообразование	<b>1</b>
55			Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
56			Опорный прыжок	Самообразование	<b>1</b>
57			Техника выполнения опорного прыжка.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
58			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
59			Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
60			Кувырок вперед	Самообразование	<b>1</b>
61			Кувырок вперед, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
62			Кувырок вперед назад	Самообразование	<b>1</b>
63			Техника выполнения лазания по канату, развитие силовых способностей	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
64			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
65			Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
66			Кувырок вперед	Самообразование	<b>1</b>
67			Акробатические упражнения и комбинации.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
68			Акробатические упражнения	Самообразование	<b>1</b>

## **Лист корректировки**

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

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

№ урок а	Дата		Тема урока	Примечание	Количес во часов
	запланиров анная	Фактически			
1	01.09		Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
2			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
3	08.09		Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
4			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
5	15.09		Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
6			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
7	22.09		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
8			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
9	29.09		Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
10			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>

11	06.10		Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
12			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
13	13.10		Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
14			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
15	20.10		Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
16			Бег 60м.	Самообразование	<b>1</b>
17	27.10		Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
18			Бег 60м.	Самообразование	<b>1</b>
19	10.11		Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
20			Бег 60м.	Самообразование	<b>1</b>
21	17.11		Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
22			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
23	24.11		Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
24			Бег 100м.	Самообразование	<b>1</b>
25	01.12		Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
26			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
27	08.12		Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>

28			Бег 60м.	Самообразование	<b>1</b>
29	15.12		Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
30			Бег 60м.	Самообразование	<b>1</b>
31	22.12		Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
32			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
33			Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
34			Бег 60м.	Самообразование	<b>1</b>
35			Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату. Длинный кувырок с места, переворот в полу шпагат из стойки на лопатках (д).	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
36			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
37			ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
38			Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия	Самообразование	<b>1</b>
39			Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
40			Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия	Самообразование	<b>1</b>
41			Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
42			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
43			ОРУ. Прыжки через скакалку.  Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>

			канату без помощи ног (м).		
44			Упр. на брусьях, перекладине	Самообразование	<b>1</b>
45			Опорный прыжок. Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
46			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
47			ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
48			Упр. на брусьях, перекладине	Самообразование	<b>1</b>
49			Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
50			Упр. на брусьях, перекладине	Самообразование	<b>1</b>
51			Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
52			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>
53			Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., прыжки с/м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
54			Чередование бега с ходьбой.	Самообразование	<b>1</b>
55			Прыжки с/м (у), метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м).	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
56			Прыжки в длину, лево, право	Самообразование	<b>1</b>
57			Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
58			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>

59			Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).Прыжки в высоту .	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
60			Прыжки в длину,лево,право	Самообразование	<b>1</b>
61			Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
62			Прыжки в длину,лево,право	Самообразование	<b>1</b>
63			Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
64			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	Самообразование	<b>1</b>
65			Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
66			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	Самообразование	<b>1</b>
67			6 мин. (у), игра по желанию уч-ся. Прыжки в длину .	<b>Обучение на дому</b>	<b>1</b>
68			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Самообразование	<b>1</b>

## **Лист корректировки**