ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол №__от _____

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ №__от _____

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для **1-А** класса
на **2026-2027** учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

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 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие **задачи**:

– формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
– формирование двигательных умений и навыков;
– развитие двигательных способностей в процессе обучения;
– коррекция нарушений физического развития;
– укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
– раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
– формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
– формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
– поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
– воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

– воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	**Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания**
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность	– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России; – знакомство с государственной символикой; – знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним; – формирование правил поведения в классе, школе, дома; – формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей; – формирование уважительного отношения к родному языку.
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших	– формирование представлений о дружбе и друзьях; – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; – формирование уважительного отношения к людям разных профессий; – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; – стремление к критическому мышлению; – развитие уверенности в себе и своих силах; – закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета; – вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам.
3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности:	– формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей	– развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность; – развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты); – развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы; – развитие самостоятельности; – развитие уверенности в себе и своих силах.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни	– формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; – развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; – стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности; – формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении; – понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; – стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология	– понимание активной роли человека в природе; – осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности:	– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; – стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	– стремление к опрятному внешнему виду; – формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета от 18.03.2025 г., протокол № 4.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 на 2026-2027 учебный год.
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка и туризм», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

В 2026 – 2027 учебном году: 1 класс – 33 рабочих недели.

Средства, методы и формы обучения

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Уроки адаптивной физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с медицинским работником школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

***Средства, используемые при реализации программы**:*

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика.

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

Формы организации учебного процесса:

- игровые занятия;
- предметно-практическая деятельность;
- элементарная учебная деятельность.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	**Форма, режим**	**Этап изучения материала**
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:
• электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
• устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
• выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
• выполнение индивидуального или группового творческого задания;
• выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебные пособия, справочные материалы и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Средства контроля

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся применить новые знания на практике. Она помогает выявить затруднения и оказать своевременную помощь учащимся, которые нуждаются в ней.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- тестирование (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- самостоятельная работа;
- проверочная работа;
- зачёт.

Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:

- проверочные,
- практические.

Содержание обучения

Уроки адаптивной физической культурой направлены на формирование у младших школьников с нарушением интеллекта базовых двигательных действий, развитие двигательных способностей и физических качеств, необходимых в повседневной жизни.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» учитель широко использует различные методы обучения: словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (показ, демонстрация), практические (выполнение упражнения, подвижные игры и др.)

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся с нарушением интеллекта предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в разделах: "Знания о физической культуре" (знания о физической культуре формируются у обучающихся с нарушением интеллекта на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, в процессе подвижных игр), "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Таблица 1. Основные разделы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Гимнастика	30
2	Легкая атлетика	36
3	Игры	33
	Итого:	99

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса в 1 классе являются формирование следующих умений:

• Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях:

– умения оценивать совместно с учителем результаты своих действий и действий одноклассников.

• Овладение социально-бытовыми умениями и навыками, используемыми в повседневной жизни:

– умения пользоваться, полученными практическими навыками на уроках адаптивной физкультуры в повседневной жизни.

• Овладение элементарными умениями и навыками коммуникации, принятыми нормами социального взаимодействия в нем:

– умения называть свое имя, фамилию, приветствовать педагогов и одноклассников, прощаться с ними, взаимодействовать на уроках;

• Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей:

– соблюдение правил поведения обучающихся в школе;

– умения слушать и выполнять инструкции учителя в процессе получения результата своей деятельности.

– Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– положительное отношение и проявление интереса к занятиям по адаптивной физической культуре;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

– принятие и освоение новой социальной роли ученика, проявление интереса к учебной деятельности.

• Сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях:

– умения согласованно и продуктивно работать в группах, в процессе подвижных игр.

• Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей:

– проявление чувств доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи к сверстникам.

• Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на положительный результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям:

– знания и соблюдение элементарных правил обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.

• Формирование самостоятельности:

– владение социально-бытовыми умениями на уроках адаптивной физкультуры и в повседневной жизни.

Предметные результаты АООП по адаптивной физической культуре включают освоение обучающимися с легким нарушением интеллекта специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по адаптивной физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовки;
- выполняет комплекс упражнений под руководством учителя;
- соблюдает основные правила поведения на уроках и осознанно их применяет;
- выполняет простые упражнения по словесной инструкции во время строевых команд;
- усваивает правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;
- владеет начальными двигательными умениями: бег, прыжки и метание.

Достаточный уровень:

- владеет базовыми элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
- владеет элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

• освоил на доступном уровне основные правила поведения и соблюдает правила техники безопасности на уроке;
• выполняет команды учителя по словесной инструкции;
• самостоятельно выполняет комплекс утренней гимнастики;
• выполняет основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки, лазание;
• знает и соблюдает правила использования спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
• держит средний темп в беге;
• выполняет последовательные действия при забеге на короткую дистанцию: старт, финиширование.

Результаты формирования базовых учебных действий:
(БУД):

Личностные учебные действия:
На основе общих представлений и отдельных понятий (знаниевый компонент): – начинает осознавать себя учеником, заинтересованным посещением школы, обучением, занятиями, членом семьи, одноклассником, другом; – выделяет на доступном уровне социальное окружение, свое место в нем; – положительно относится к окружающей действительности, выражает готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; – имеет элементарные представления об окружающем мире в единстве его природной и социальной частей; – проявляет частичную самостоятельность (в том числе, работает по показу, по образцу) в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; – начинает понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в ближнем окружении (в школе, в классе); – проявляет готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Коммуникативные учебные действия
Во взаимодействии, организованным по инициативе взрослого или учителя: – вступает в контакт и работает в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); – использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; – обращается за помощью и принимает помощь;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

– слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; – сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; – доброжелательно относится, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми (со сверстниками и взрослыми); – договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
Регулятивные учебные действия:
В совместной со взрослым или учителем деятельности: – соблюдает ритуалы школьного поведения (поднимает руку, встает и выходит из-за парты и т. д.); – принимает цели и под контролем взрослого включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе; – активно участвует в деятельности, осуществляет контроль и оценивает свои действия и действия одноклассников; – соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее с учетом предложенных критериев, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
Познавательные учебные действия:
В совместной, организованной учителем учебной деятельности: – выделяет некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; – устанавливает видо-родовые отношения предметов; – делает простейшие обобщения, сравнивает, классифицирует на наглядном материале; – пользуется доступными знаками, символами, предметами-заместителями; – читает; пишет; выполняет арифметические действия в рамках учебной программы; – наблюдает за предметами и явлениями окружающей действительности; – работает с несложной по содержанию и структуре информацией (понимает изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных электронных носителях).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Календарно - тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для 1-А класса на 2026 – 2027 учебный год

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
Лёгкая атлетика						
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры.	1 ч			Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Выполняют комплекс упражнений. Строятся парами самостоятельно.	Текущий
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1 ч			Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1 ч			Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем.	Текущий
4	Ходьба в медленном и быстром темпе.	1 ч			Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Участвуют в подвижной игре (после инструкции учителя).	Текущий
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1 ч			Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Участвуют в подвижной игре (после инструкции учителя).	Текущий
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1 ч			Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой.	1 ч			Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
8	Бег с сохранением правильной осанки.	1 ч			Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1 ч			Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
10	Прыжки на двух ногах.	1 ч			Выполняют прыжки (по инструкции и после показа учителя). Комплекс упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
11	Прыжки на одной ноге на месте.	1 ч			Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на одной ноге на месте (по инструкции и после показа учителя). Участвуют в подвижной игре (по показу и инструкции учителя).	Текущий
12	Прыжки с продвижением вперед, назад.	1 ч			Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
13	Прыжки с продвижением вправо, влево.	1 ч			Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					пространственные опоры. Играют в подвижную игру (по показу учителя).	
14	Прыжки через начерченную линию.	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через начерченную линию (после инструкции и показа учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
15	Прыжки через шнур.	1 ч			Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через шнур после показа учителя. Играют в подвижную игру (по инструкции учителя).	Текущий
16	Прыжки через набивной мяч.	1 ч			Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Играют в подвижную игру (по инструкции учителя), осваивают и используют игровые умения.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

17	Прыжки с ноги на ногу.	1 ч			Выполняют ходьбу с хлопками (по показу учителя). Перепрыгивают с ноги на ногу. Играют в подвижную игру (по инструкции учителя).	Текущий
18	Прыжок в длину с места.	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
19	Правильный захват различных предметов.	1 ч			Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
20	Прием и передача мяча в круге.	1 ч			Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг (по указанию учителя). Выполняют прием и передачу мяча в круге (после инструкции и показа учителя). Участвуют в игре.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

21	Прием и передача мяча в круге.	1 ч			Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг (по указанию учителя). Выполняют прием и передачу мяча в круге (после инструкции и показа учителя). Участвуют в игре.	Текущий
22	Произвольное метание малых мячей.	1 ч			Выполняют бег, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания (по инструкции и показа учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
23	Произвольное метание больших мячей.	1 ч			Выполняют ходьбу. Выполняют упражнения (по инструкции и после показа учителя). Выполняют различные виды метания большого мяча (по показу учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
24	Броски и ловля волейбольного мяча.	1 ч			Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения (по инструкции учителя). Бросают и ловят волейбольные мячи (по прямому указанию учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
25	Броски и ловля волейбольного мяча.	1 ч			Выполняют ходьбу по показу учителя.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Выполняют упражнения (по инструкции учителя). Бросают и ловят волейбольные мячи (по прямому указанию учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	
26	Метание колец на шесты.	1 ч			Выполняют ходьбу (по прямому указанию учителя). Выполняют комплекс упражнений (по показу учителя). Выполняют метания колец на шесты (после инструкции и показа учителя).	Текущий
27	Метание колец на шесты.	1 ч			Выполняют ходьбу (по прямому указанию учителя). Выполняют комплекс упражнений (по показу учителя). Выполняют метания колец на шесты (после инструкции и показа учителя).	Текущий
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1 ч			Выполняют бег. Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре (по инструкции учителя).	Текущий
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1 ч			Выполняют бег. Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре (по инструкции учителя).	Текущий
30	Метание мяча снизу с места в стену.	1 ч			Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Выполняют метание мяча снизу с места в стену (после инструкции и показа учителя).	
31	Метание мяча снизу с места в стену.	1 ч			Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений. Выполняют метание мяча снизу с места в стену (после инструкции и показа учителя).	Текущий
	Игры					
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1 ч			Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения комплекса. Участвуют игре.	Текущий
33	Подвижная игра «У медведя во бору».	1 ч			Выполняют ходьбу (по указанию учителя). Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в игре.	Текущий
	Гимнастика					
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне.	1 ч			Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы учителя. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений в строю.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Участвуют в игре.	
35	Спортивный инвентарь. Гимнастика для пальцев рук.	1 ч			Слушают объяснение педагога по теме с опорой на наглядность. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в игре.	Текущий
36	Построение в круг.	1 ч			Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг (по указанию учителя). Выполняют передачу мяча в круге (по инструкции и после показа учителя). Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру (после показа учителем).	Текущий
37	Размыкание на вытянутые руки.	1 ч			Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения.	Текущий
38	Выполнение строевых команд по показу учителя.	1 ч			Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.	1 ч			Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру (по инструкции и показа учителя).	Текущий
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1 ч			Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Участвуют в подвижной игре (по инструкции).	Текущий
41	Упражнения на дыхание во время ходьбы, бега.	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг Выполняют упражнения после показа учителя. Участвуют в игре.	Текущий
42	Упражнения на формирование правильной осанки.	1 ч			Выполняют ходьбу (по инструкции учителя). Выполняют комплекс упражнений.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Принимают участие в подвижной игре.	
43	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1 ч			Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
44	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1 ч			Выполняют построения (по инструкции учителя). Выполняют ходьбу по начерченным на полу ориентирам (после показа учителем). Прыгают с места толчком двух ног (в начерченный ориентир). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
45	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1 ч			Выполняют построения (по инструкции учителя). Выполняют ходьбу по начерченным на полу ориентирам (после показа учителем). Прыгают с места толчком двух ног (в начерченный ориентир). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
46	Упражнения с гимнастической палкой.	1 ч			Выполняют построения (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Чередуют бег с ходьбой. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре. Осваивают и используют игровые умения.	
47	Упражнения с обручем.	1 ч			Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют прыжки с ноги на ногу. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
48	Упражнения с малым мячом.	1 ч			Выполняют ходьбу. Размещаются «врассыпную». Выполняют упражнения с малыми мячами (после показа учителем).	Текущий
49	Упражнения с большим мячом.	1 ч			Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.	Текущий
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке (не пропуская реек).	1 ч			Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Участвуют в подвижной игре.	
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке (не пропуская реек).	1 ч			Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Участвуют в подвижной игре.	Текущий
52	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке.	1 ч			Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
53	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке.	1 ч			Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1 ч			Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Принимают и передают мяч в круге. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (самостоятельно). Участвуют в игре (после показа учителем).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1 ч			Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Принимают и передают мяч в круге. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (самостоятельно). Участвуют в игре (после показа учителем).	
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	
57	Пролезание через гимнастический обруч.	1 ч			Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1 ч			Участвуют в подвижной игре. Выполняют ходьбу, бег в чередовании с ходьбой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Участвуют в подвижной игре.	Текущий
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1 ч			Участвуют в подвижной игре. Выполняют ходьбу, бег в чередовании с ходьбой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Участвуют в подвижной игре.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

60	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1 ч			Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения.	Текущий
61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1 ч			Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения.	Текущий
62	Стойка на одной ноге.	1 ч			Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	Текущий
63	Стойка на одной ноге.	1 ч			Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя,	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	
	Игры					
64	Правила поведения на уроке.	1 ч			Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре (по показу и инструкции учителя).	Текущий
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека.	1 ч			Слушают и принимают участие в беседе. Удерживают правильное положение тела во время бега. Выполняют общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

66	Подвижная игра «Канатоходец».	1 ч			Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр (после инструкции и показа учителя).	Текущий
67	Подвижная игра «Переправа».	1 ч			Выполняют построения и перестроения. Выполнение ходьбы (по показу учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
68	Подвижная игра «Разойдись не упади».	1 ч			Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения комплекса. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.	Текущий
69	Подвижная игра «Стоп».	1 ч			Выполняют бег. Выполняют комплекс упражнений (по показу учителя). Выполняют упражнения с мячом (по инструкции и по показу учителя).	Текущий
70	Подвижная игра «Ловушки».	1 ч			Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Участвуют в подвижной игре (по показу учителя).	Текущий
71	Подвижная игра «Перемени предмет».	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному (под контролем педагога). Участвуют в беседе, отвечают на вопросы.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Выполняют построение в круг и общеразвивающие упражнения. Участвуют в игре по инструкции.	
72	Подвижная игра «Жмурки».	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положения рук (по показу учителя). Выполняют упражнения (по инструкции и показу учителя). Выполняют приставные шаги. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
73	Подвижная игра «Горелки».	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положений рук. Размещаются «врассыпную». Участвуют в игре (по инструкции и по показу учителя).	Текущий
74	Подвижная игра «Два мороза».	1 ч			Выполняют построения и перестроения (по инструкции учителя). Демонстрируют ходьбу по ориентирам (самостоятельно). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
75	Подвижная игра «Краски».	1 ч			Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения (по словесной инструкции и показу). Участвуют в подвижной игре (по показу учителя).	Текущий
76	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Выполняют построение в круг и комплекс упражнений (по инструкции учителя). Выполняют упражнения (после показа учителя). Играют в подвижную игру (после инструкции).	
77	Подвижная игра «Коршун и наседка».	1 ч			Выполняют ходьбу (по инструкции учителя). Выполняют упражнения (по словесной инструкции и показу). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
78	Подвижная игра «Перемена мест».	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положения рук (по показу учителя). Выполняют комплекс упражнений (по инструкции и показу учителя). Демонстрируют приставные шаги. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	1 ч			Демонстрируют выполнение заданий (под контролем учителя). Выполняют действия по сигналу.	Текущий
80	Подвижная игра «Стой».	1 ч			Участвуют в различных видах игр (по инструкции и по показу учителя). Выполняют комплекс упражнений.	Текущий
81	Подвижная игра «Совушка».	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положения рук (по показу учителя). Выполняют упражнения. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

82	Подвижная игра «Фигуры».	1 ч			Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
83	Подвижная игра «Проползи не урони».	1 ч			Выполняют ходьбу (по инструкции учителя). Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре.	Текущий
84	Подвижная игра «Крокодил».	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положения рук (по показу учителя). Выполняют комплекс упражнений. Демонстрируют приставные шаги. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
85	Подвижная игра «Перелет птиц».	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положения рук (по показу учителя). Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения комплекса (по инструкции учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

86	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения (по инструкции и показу учителя). Выполняют физические упражнения в процессе подвижной игры.	Текущий
87	Подвижная игра «Волк во рву».	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения комплекса (по инструкции учителя). Выполняют физические упражнения в процессе подвижной игры.	Текущий
88	Подвижная игра «Кто самый меткий».	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения комплекса (по инструкции учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
89	Подвижная игра «Лягушка и цапля».	1 ч			Выполняют ходьбу. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения комплекса (по инструкции учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

90	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1 ч			Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук (по показу учителя). Выполняют построение в круг. Выполняют комплекс утренней зарядки (по инструкции учителя). Участвуют в различных видах игр.	Текущий
91	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1 ч			Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук (по показу учителя). Выполняют построение в круг. Выполняют комплекс утренней зарядки (по инструкции учителя). Участвуют в различных видах игр.	Текущий
92	Подвижная игра «Через ручей».	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки (по инструкции учителя). Участвуют в подвижной игре (по показу и инструкции учителя).	Текущий
93	Подвижная игра «Через ручей».	1 ч			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки (по инструкции учителя).	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Участвуют в подвижной игре (по показу и инструкции учителя).	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

94	Подвижная игра «Пингвины».	1 ч			Демонстрируют бег по прямой. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
Лёгкая атлетика						
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различным положением рук.	1 ч			Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала.	Текущий
96	Бег правым, левым боком вперед.	1 ч			Выполняют ходьбу со сменой положения рук (по показу учителя). Выполняют бег правым, левым боком. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега Выполняют упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Текущий
97	Прыжок вверх (толчок двумя ногами).	1 ч			Выполняют прыжки (по инструкции и после показа учителя). Выполняют комплекс упражнений для укрепления мышц ног (по показу учителя). Участвуют в подвижной игре.	Текущий
98	Прыжок с гимнастической скамейки.	1 ч			Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Выполняют упражнения для укрепления мышц ног.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	
99	Метание малого мяча (с места в цель).	1 ч			Выполняют бег. Выполняют упражнения комплекса. Выполняют захват и удержание мяча для выполнения метания (по инструкции и после показа учителя). Участвуют в подвижных играх (по инструкции учителя).	Текущий

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Тема	Кол-во часов		Дата по плану	Дата по факту	Причина корректировки	Форма корректировки (сокращено, объединено и т.д.)
		по плану	по факту				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26