ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол №__от _____

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол №__от _____

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

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для **2-В** 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 (2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 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» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

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

Основные **задачи**:

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

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

Нормативные документы

Программа по адаптивной 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 2
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

В 2026 – 2027 учебном году: 2 класс – 34 рабочих недели.

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

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

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Формы организации учебного процесса:

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

Методы обучения:

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

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;
- упражнения для зрительного тренинга.

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.

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.

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

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

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.

Формами промежуточной аттестации (полугодие, год) являются:
- проверочные;
- практические работы;
- тесты;
- творческие работы.

Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 2 класса представлены в таблице 1, 2.

Двигательные пробы:

1) динамическая координация: приседания, количество раз за 10 секунд;
2) ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности: прыжок с места в заданную зону;
3) мелкая моторика: противопоставление пальцев рук.

Таблица 1

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

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

	мальчики			девочки		
Приседания за 10 секунд	5	3	1	5	3	1
Прыжок с места в заданную зону (см)	**отклонение**					
	точно	40 см	50 см	точно	40 см	50 см
Противопоставление пальце рук	правильно и быстро	правильно и медленно	не справился	правильно и быстро	правильно, но медленно	не справился

Физические качества:

1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
2) скоростные качества: бег 30 метров;
3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица 2

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	**Уровень**					
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	мальчики			**девочки**		
Прыжок в длину с места (см)	85-80	75-70	65-60	50-55	40-45	30-35
Бег 30 м (сек.)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель (количество попаданий)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	10	8	6	6	4	3

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала по адаптивной физкультуре второго года обучения.

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

Содержание предмета

Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Игровые упражнения. «Пойдем в гости», «Бегите ко мне», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие –большие», «Перекати поле», «Пузырек».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

Упражнения для рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

Упражнения на формирование правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

Игровые упражнения. «Наседка и цыплята», «Дровосеки», «Кролики».

Упражнения для ног. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Мыши и лисята», «Сорви цветок», «доползи до погремушки», «Потопали ножками».

Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Игровые упражнения. «По ровненькой дорожке», «Найди свой цвет», «Пойдем по мостику», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

Основные движения.

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменой ноги, по одному и врассыпную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см), ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

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

Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Салки в кругу».

Предполагаемые результаты освоения программы:

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП и формируемые базовые учебные действия заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку	Задания для учащихся
			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

					или по разделам)	
1.	Ознакомительно -ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.	1			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Гордей, Матвей- учить броскам мяча в стенку. Милена, Мухлиса - учить переносить кубики и кегли поочередно в обруч. Сима - учить переносить мяч с места на место. Анна, Илья- переносить кубики из обруча в обруч.
2.	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивают игровые действия.	Гордей, Матвей - уметь бросать мяча в пол и в стену и ловить. Милена, Мухлиса - переносить кубики и кегли в обруч. Сима - уметь бросать мяч партнеру и ловить его. Анна, Илья - уметь поменять кубики на кегли в обручи.
3.	Встать в пару, по одному в ряд, в колонну друг за другом, построение в круг.	1			Осваивают строевые упражнения.	Гордей, Матвей - уметь ходить вдвоем, без рук, находить свою пару. Милена, Мухлиса - уметь ходить друг за другом по линиям. Сима - уметь ходить к различным ориентирам. Анна, Илья - уметь ходить друг за другом по линиям, по кругу.
4.	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя.	1			Осваивают ОРУ.	Гордей, Матвей - уметь пройти между предметами, руки на пояс. Милена, Мухлиса - уметь пройти по линиям спортивного зала, руки на пояс. Сима- уметь пройти по линиям спортивного зала. Анна, Илья - уметь ходить по кругу руки на поясе.
5.	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивают упражнения с предметами.	Гордей, Матвей - уметь пройти с между предметами как «Мишка косолапый». Милена, Мухлиса - уметь идти в заданном направлении на носочках, руки за голову. Сима- уметь пройти с мячом по залу. Анна, Илья – ходьба, высоко поднимая колени.

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

6.	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение ходьбе приставным шагам.	1			Выполняют перешагивания через предметы.	Гордей, Матвей- уметь перешагивать через скамейку, ходьба по скамейке. Сима - уметь перешагивать через мячик, по скамейке. Милена, Мухлиса - уметь перешагивать через веревочку руки на поясе. Анна, Илья - ходить пристанными шагами по веревочке.
7.	Обучение техники упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны.	1			Выполняют действия с различным положением рук.	Гордей, Матвей - уметь выполнять руки в стороны, вперед, вверх - сидя на скамейке. Сима - уметь выполнять повороты и наклоны головы сидя, стоя. Милена, Мухлиса - уметь выполнять руки вверх, сидя на полу. Анна, Илья - выполнять повороты головы стоя, руки на пояс.
8.	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполняют действия в различных положениях тела.	Гордей, Матвей - уметь выполнять наклон головы вправо, влево в положении сидя. Милена, Мухлиса - уметь выполнять «круговые» движения головой по часовой стрелке. Сима- уметь выполнять «круговые» движения головой по часовой стрелке. Анна, Илья - в положении лежа, руки к «плечам».
9.	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполняют действия в различных положениях тела.	Гордей, Матвей-уметь выполнять наклон головы в положении лежа - вправо, влево, наклон, вперед, наклон назад. Милена, Мухлиса - уметь выполнять «Круговые» движения головой по часовой стрелки и против часовой стрелки сидя на скамейке. Сима - уметь выполнять наклон головы вправо, влево, наклон вперед. Анна, Илья - стоя на скамейке повороты головы вправо и влево.
10.	Обучение ходьбе под музыку. Обучение	1			Осваивают медленный бег под	Гордей, Матвей - уметь выполнять руки вытянуть вперед, назад, вверх, в стороны.

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

	движений руками. Обучение бегу под музыку.				музыку.	Милена, Мухлиса -уметь выполнять ходьбу с различным положением рук под музыку умеренного темпа. Сима - уметь выполнять ходьбу и бег по музыку. Анна, Илья - ходьба под музыку высоко поднимая колени.
11.	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Осваивают бег в разных направлениях.	Гордей, Матвей - уметь выполнять бег по ориентирам по залу. Милена, Мухлиса - выполнять ходьбу с переходом на бег по ориентирам по залу под музыку. Сима - ходить, бегать по ориентирам по залу под музыку. Анна, Илья - выполнять за учителем ОРУ под музыку.
12.	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Соблюдают ритм музыки при выполнении упражнений.	Гордей, Матвей- уметь выполнять бег по ориентирам по залу. Милена, Мухлиса - уметь повторять по показу ОРУ. Сима - уметь выполнять ходьбу с переходом на бег. Анна, Илья - ходьба пристанными шагами под музыку.
13.	Обучение различным прыжкам на месте.	1			Осваивают технику прыжков.	Гордей, Матвей- уметь строиться, носочки по линии, действия по команде «Равняйсь-смирно!». Милена, Мухлиса - уметь выполнять показ за учителем. Сима - уметь выполнять показ за учителем ОРУ в кругу. Анна, Илья - прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.
14.	Обучение броскам мяча от груди, от головы.	1			Выполняют действия с мячами.	Гордей, Матвей - уметь бросать мяч в пол, в стенку из-за головы. Милена, Мухлиса - уметь бросать мяч в пол и поймать, двумя руками.

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

						Сима- уметь бросать мяч в пол и поймать двумя руками. Анна, Илья - бросок мяча двумя руками в обруч.
15.	Обучение броскам мяча от груди, от головы.	1			Выполняют действия с мячами.	Гордей, Матвей- уметь бросать мяч в пол, в стенку от груди. Сима - уметь бросать мяч в пол и поймать двумя руками. Милена, Мухлиса - уметь бросать мяч в стену и поймать двумя руками. Анна, Илья - броски и ловля мяча в пол.
16.	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполняют действия с мячами. Выполняют дыхательные упражнения под счет учителя.	Гордей, Матвей - уметь выполнять прокатывание мяча, отбивание мяча от партнера. Милена, Мухлиса - уметь выполнять прокатывание мяча наклонившись, сидя, друг другу. Сима - уметь выполнять прокатывание мяча наклонившись, друг другу, отбивание мяча от партнера. Анна, Илья - прокатывание мяча партнеру сидя.
17.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			При прыжках приземляются на согнутые ноги в коленях.	Гордей, Матвей - обучать прыжкам на одной ноге. Милена, Мухлиса - обучать прыжкам на одной ноге, держась за стенку. Сима - обучать прыжкам на двух ногах, держась за стенку. Анна, Илья - построение в шеренгу с соблюдением дистанции.
18.	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Меняют интенсивность работы.	Гордей, Матвей - обучать медленному бегу, переходу на шаг и снова на бег. Милена, Мухлиса - обучать медленному бегу и переходу на шаг с мячом в руках. Сима - обучать медленному бегу и переходу на шаг. Анна, Илья - выполнять построение в круг за учащимися.
19.	Развитие двигательных качеств посредством	1			Осваивают игровые действия.	Гордей, Матвей- учить выполнять броски мяча через скамейку.

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

	подвижных игр.					Милена, Мухлиса - учить выполнять упражнения с мячом стоя на месте. Сима- учить выполнять перекатывать мяч вдоль стены. Анна, Илья- прокатывать мяч сидя по коридору.
20.	Развитие двигательных качеств – ловкости.	1			Осваивают игровые действия.	Гордей, Матвей - учить выполнять бросок мяча в обруч. Сима - учить выполнять пролезание через обруч. Милена, Мухлиса - учить перешагивать обруч. Анна, Илья- выполнять игру с обручем «Переправа».
21.	Построение в шеренгу. Развитие внимания, координации.	1			Осваивают технику строевых упражнений.	Гордей, Матвей- учить выполнять упражнения с преодолением препятствий (скамейка, мяч, обруч). Милена, Мухлиса- учить выполнять упражнения с преодолением препятствий (скамейка, мяч, обруч). Сима - учить выполнять упражнения с преодолением препятствий (скамейка, мяч, обруч). Анна, Илья - строиться в колонну.
22.	Построение в круг. По свистку учителя выполнять различные упражнения.	1			Осваивают различные игровые действия.	Гордей, Матвей- учить упражнениям на внимание стоя. Милена, Мухлиса- учить выполнять упражнения на внимание сидя. Сима - учить выполнять упражнения на внимание на скамейке. Анна, Илья - запоминать 2 упражнения в игре на внимание.
23.	Подвижные игры с мячом.	1			Осваивают различные игровые действия.	Гордей, Матвей - учить выполнять упражнения с мячами с учащимися. Милена, Мухлиса - учить броски мяча вдаль. Сима - учить играть вместе с учащимися. Анна, Илья- бросать большой мяч в цель.
24.	Упражнения с предметами.	1			Выполняют упражнения с	Гордей, Матвей - учить выполнять упражнения с обручами.

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

					предметами.	Милена, Мухлиса - учить выполнять упражнения с обручами. Сима - учить выполнять упражнения с обручами. Анна, Илья - перешагивать через обруч.
25.	Повороты по ориентирам. Развитие координации.	1			Выполняют упражнения с предметами.	Гордей, Матвей- учить выполнять упражнения со скакалкой, мешочек с песком. Милена, Мухлиса - учить выполнять упражнения с гимнастической палкой. Сима - учить выполнять упражнения с гимнастической палкой. Анна, Илья - учить выполнять упражнение на осанку у стенки.
26.	Повороты по ориентирам. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1			Выполняют ОРУ.	Гордей, Матвей- учить развитию координации при поворотах. Милена, Мухлиса -учить сохранять осанку. Сима - учить развитию внимания в игре. Анна, Илья -учить упражнениям для плечевого пояса.
27.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивают технику строевых упражнений.	Гордей, Матвей- учить попадать мячами по кеглям. Милена, Мухлиса- учить выполнять упражнения с кеглями и малыми мячами. Сима -учить выполнять броски с малыми мячами. Анна, Илья - попадать мячом по кеглям, на расстоянии 5 метров.
28.	Развитие гибкости, повороты туловища.	1			Выполняют упражнения с предметами.	Гордей, Матвей - учить наклону вперед. Милена, Мухлиса - учить наклону назад. Сима – учить развитию гибкости, повороты туловища. Анна, Илья - узнавать и называть детей по имени.
29.	Построение в круг. Сгибание и разгибание рук.	1			Соблюдают технику безопасности при ОРУ.	Гордей, Матвей - учить развитию внимания. Милена, Мухлиса - учить развитию внимания у детей во время игры. Сима -учить развитию внимания у детей во время игры.

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

						Анна, Илья - сгибать руки в локтях.
30.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Гордей, Матвей- учить развитию координации движений во время игры. Милена, Мухлиса - учить координации движений во время игры. Сима - учить развитию координации движений во время игры. Анна, Илья - учить поворотам по ориентирам.
31.	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивают чувство ритма.	Гордей, Матвей- учить соблюдению ритма при выполнении упражнений. Милена, Мухлиса - учить соблюдению ритма при выполнении упражнений. Сима - учить соблюдению ритма при выполнении упражнений. Анна, Илья - ходьба под ритмичный счет учителя.
32.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Гордей, Матвей - учить выполнять старт из положения сидя. Милена, Мухлиса - учить выполнять передачу мяча в эстафете. Сима - учить выполнять старт из положения стоя. Анна, Илья - соблюдать дистанцию в эстафетах.
33.	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Гордей, Матвей- учить выполнять наклоны сидя на полу. Милена, Мухлиса- учить выполнять наклоны назад с помощью учителя. Сима - учить выполнять наклоны сидя на скамейке. Анна, Илья - выполнять махи ногами вперед.
34.	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Выполняют утреннюю гимнастику.	Гордей, Матвей- научить выполнять упражнения для рук. Сима - научить выполнять упражнения для плечевого пояса. Милена, Мухлиса - выполнять упражнения для туловища. Анна, Илья- выполнять упражнения для ног.

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

35.	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Гордей, Матвей- учить правильному броску мяча. Милена, Мухлиса - учить правильному положению рук при ловле мяча. Сима - повторение за учителем различных игровых действий. Анна, Илья - бег в эстафете до ориентира и назад.
36.	Выпрыгивание вверх, в сторону, вперед.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей- учить выпрыгивать вверх, в сторону, вперед. Милена, Мухлиса – учить выпрыгивать вверх, в сторону, вперед. Сима - учить выпрыгивать вверх, в сторону, вперед. Анна, Илья- учить выпрыгивать вверх, в сторону, вперед.
37.	Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Гордей, Матвей - обучение броску мяча от груди Милена, Мухлиса - обучение правильному положению рук при ловле мяча. Сима - повторение различных игровых действий. Анна, Илья - в эстафете доставить к месту предмет.
38.	Приседы и полуприседы.	1			Осваивают ОРУ.	Гордей, Матвей - обучение ходьбе в приседе. Милена, Мухлиса - обучение ходьбе в полуприседе. Сима - повторение ходьбы и бега за учителем. Анна, Илья- играть с учащимися в игру «Поезд».
39.	Приседы и полуприседы.	1			Осваивают ОРУ.	Гордей, Матвей-учить выбегать из круга по свистку. Милена, Мухлиса - обучение полуприседу за учителем. Сима - ходьба в полуприседе за учениками. Анна, Илья - ходьба в полуприседе.
40.	Учить перекатам. Дыхательные упражнения.	1			Выполняют действия в положении лежа.	Гордей, Матвей - учить выполнять перекаты вбок. Милена, Мухлиса - учить выполнять перекаты вперед.

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

						Сима - учить выполнять перекаты влево. Анна, Илья - перекат вперед с возвращением в и.п.
41.	Перекаты и упоры.	1			Осваивают ОРУ.	Гордей, Матвей - учить выполнять перекаты вбок. Милена, Мухлиса - учить выполнять перекаты вперед. Сима - учить перекатам назад. Анна, Илья - изобразить летящего жука.
42.	Учить сгибанию ног в коленях.	1			Осваивают ОРУ.	Гордей, Матвей- учить упору стоя. Милена, Мухлиса - учить равновесию, стоя на одной ноге. Сима- учить сгибать ногу в колене с опорой. Анна, Илья - учить упору лежа. согнув ноги.
43.	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей- учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Милена, Мухлиса - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Сима - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях. Анна, Илья - в игре показать кто какой? большой или маленький.
44.	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Милена, Мухлиса - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Сима - учить приземляться на две ноги согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Анна, Илья- выполнять на вдох руки вверх-выход руки вниз.
45.	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1			Осваивают технику прыжков различными	Гордей, Матвей- учить прыжку со скамейки. Милена, Мухлиса -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой

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

					способами.	учителя. Сима -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Анна, Илья - прыжки со скамейки со страховкой.
46.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.				Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гордей, Матвей- учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами. Милена, Мухлиса-учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Сима- учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Анна, Илья - учить ходьбе приставными шагами.
47.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Гордей, Матвей - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами. Милена, Мухлиса - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Сима - учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Анна, Илья - учить ходьбе приставными шагами.
48.	Упражнения на равновесие.	1			Выполняют упражнения на равновесие.	Гордей, Матвей- учить удерживать равновесие стоя на одной ноге. Милена, Мухлиса- удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Сима- учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Анна, Илья - повторять ОРУ за учителем.
49.	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.	Гордей, Матвей- выполнять задания с мячом сидя, спина прямая. Милена, Мухлиса - учить выполнять упражнения с кеглей сидя, спина прямая. Сима - учить выполнять упражнения для рук

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

						сидя. Анна, Илья - выполнять упражнение для кистей.
50.	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.	Гордей, Матвей-учить выполнять упражнения сидя на скамейке, спина прямая. Милена, Мухлиса- учить выполнять упражнения стоя на скамейке, спина прямая. Сима - учить выполнять упражнения сидя на полу. Анна, Илья- сидя на скамейке упор руками, ноги вместе.
51.	ОРУ в положении сидя на ковриках.	1			Выполняют ОРУ.	Гордей, Матвей- учить выполнять упражнения для плечевого пояса сидя. Милена, Мухлиса- учить выполнять упражнения для мышц головы сидя. Сима - учить выполнять упражнения с мячом сидя. Анна, Илья- в игре бежать только за своим партнером.
52.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей-учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Милена, Мухлиса-учить касаться пятками ягодиц. Сима - учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Анна, Илья- ходьба по кругу, высоко поднимая колени.
53.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивают беговые упражнения.	Гордей, Матвей-учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Милена, Мухлиса-учить касаться пятками ягодиц. Сима - учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Анна, Илья - ходьба по кругу, высоко поднимая колени.
54.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким	1			Совершенствуют беговые упражнения.	Гордей, Матвей-учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Милена, Мухлиса -учить касаться пятками

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

	подниманием колен.					ягодиц. Сима - учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Анна, Илья- ходьба по кругу, высоко поднимая колени.
55.	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивают беговые упражнения.	Гордей, Матвей- учить соблюдать дистанцию. Милена, Мухлиса - учить держаться друг за другом. Сима - учить соблюдать дистанцию Анна, Илья- выполнять бег «змейкой».
56.	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Совершенствуют беговые упражнения.	Гордей, Матвей- учить соблюдать дистанцию. Милена, Мухлиса- учить держаться друг за другом. Сима - учить соблюдать дистанцию Анна, Илья - выполнять бег «змейкой».
57.	Обучение лазанью по гимнастической стенке.	1			Осваивают упражнения на гимнастической стенке.	Гордей, Матвей- учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. Милена, Мухлиса- учить подниматься по гимнастической стенке вверх. Сима - учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. Анна, Илья- касаться пальцем носа.
58.	Обучение лазанью по гимнастической стенке.	1			Выполняют упражнения на гимнастической стенке.	Гордей, Матвей- учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. Милена, Мухлиса- учить подниматься по гимнастической стенке вверх. Сима -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. Анна, Илья- касаться пальцем носа.
59.	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1			Совершенствуют упражнения на гимнастической стенке.	Гордей, Матвей- учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. Милена, Мухлиса- учить подниматься по гимнастической стенке вверх. Сима -учить подниматься по гимнастической

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

						стенке по диагонали вправо или влево. Анна, Илья- касаться пальцем носа.
60.	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивают ползание.	Гордей, Матвей- учить ползать по матам (разноименным способом). учить ползать с по диагонали вправо или влево. Милена, Мухлиса - учить ползать по матам (разноименным способом). Сима - учить ползать по матам (разноименным способом). Анна, Илья - учить пролезанию через обруч по матам.
61.	Обучение ползанию по матам.	1			Совершенствуют ползание.	Гордей, Матвей- учить ползать по матам (разноименным способом). Милена, Мухлиса - учить ползать по матам (одноименным способом). Сима - учить ползать по матам (разноименным способом). Анна, Илья- проползать два мата, вперед.
62.	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей- учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Милена, Мухлиса- учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Сима - учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Анна, Илья - учить прыжку с места, вперед.
63.	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Выполняют технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей-учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Милена, Мухлиса- учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Сима - учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Анна, Илья - выполнять толчок ноги при прыжке.
64.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивают технику прыжков различными	Гордей, Матвей- учить выпрыгивать из приседа вверх. Милена, Мухлиса-учить группироваться в позу

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

					способами.	лягушки. Сима - учить выпрыгивать вверх. Анна, Илья - выпрыгивать вверх из упора присев.
65.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Выполняют технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей- учить выпрыгивать из приседа вверх. Милена, Мухлиса-учить группироваться в позу лягушки. Сима - учить выпрыгивать вверх. Анна, Илья - выпрыгивать вверх из упора присев.
66.	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Выполняют действия с мячами.	Гордей, Матвей- учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Милена, Мухлиса- учить обводить рукой мяч вокруг стойки. Сима - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Анна, Илья- перепрыгивать через мячи.
67.	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Гордей, Матвей-учить удерживать равновесие, держась одной рукой. Милена, Мухлиса - учить удерживать равновесие. Сима - учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору. Максим и Саша - стоять на одной ноге, руки в стороны.
68.	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Выполняют упражнения для развития гибкости.	Гордей, Матвей- учить удерживать равновесие, держась одной рукой. Милена, Мухлиса- учить удерживать равновесие стоя на одной ноге. Сима - учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору. Анна, Илья - передавать мяч детям по кругу.
69.	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Гордей, Матвей–учить, лежа на животе, поднимать ноги от пола. Милена, Мухлиса – учить, лежа на спине, поднимать голову к согнутым в коленях ногам.

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

						Сима – учить, в положении лежа, поднимать ноги от пола. Анна, Илья- лежа на животе пятками тянуться к затылку.
70.	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Гордей, Матвей-учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Милена, Мухлиса- учить держать руки плотно к туловищу, ноги вместе. Сима -учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Анна, Илья- перекаты вправо и влево.
71.	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Выполняют упражнения для развития гибкости.	Гордей, Матвей- учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Милена, Мухлиса- учить держать руки плотно к туловищу, ноги вместе. Сима - учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Анна, Илья - учить ползанию на животе.
72.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад).	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте. Милена, Мухлиса- учить выполнять бег с захлестом голени, держась за опору. Сима - учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя. Анна, Илья- учить бегу приставными шагами.
73.	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить пробегать 12 метров. Милена, Мухлиса- учить пробегать 15 метров с высокого старта. Сима - учить пробегать на скорость 10 метров. Анна, Илья- учить пробегать 10 метров со старта.
74.	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить пробегать 12 метров. Милена, Мухлиса- учить пробегать 15 метров с высокого старта. Сима - учить пробегать на скорость 10 метров. Анна, Илья - учить пробегать 10 метров со старта.

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

75.	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить пробегать 12 метров. Милена, Мухлиса- учить пробегать 15 метров с высокого старта. Сима - учить пробегать на скорость 10 метров. Анна, Илья- учить пробегать 10 метров со старта.
76.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить пробегать 12 метров. Милена, Мухлиса - учить пробегать 15 метров с высокого старта. Сима -учить пробегать на скорость 10 метров. Анна, Илья- учить пробегать 2 круга по залу.
77.	Общеразвивающие упражнения.	1			Выполняют ОРУ.	Гордей, Матвей- учить правилам игр. Милена, Мухлиса - учить название игр. Анна, Илья- учить играть вместе с детьми. Сима - учить прямому бегу в играх.
78.	Обучение прокатыванию мяча между стойками.	1			Выполняют действия с мячами.	Гордей, Матвей- учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Милена, Мухлиса - учить обводить рукой мяч вокруг стойки. Сима - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Анна, Илья - прокатывать мяч по коридору.
79.	Обучение прокатыванию мяча между стойками.	1			Выполняют действия с мячами.	Гордей, Матвей- учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Милена, Мухлиса- учить обводить рукой мяч вокруг стойки. Сима - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Анна, Илья- прокатывать мяч по коридору
80.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей- обучать прыжкам с мячом в руках. Милена, Мухлиса- обучать прыжкам на одной ноге, держась за стенку. Сима - обучать прыжкам на двух ноге, держась за стенку. Анна, Илья- обучать прыжкам на двух ногах, держась за гимнастическую стенку.

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

81.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей- обучать прыжкам с мячом в руках. Милена, Мухлиса- обучать прыжкам на одной ноге, держась за стенку. Сима - обучать прыжкам на двух ноге, держась за стенку. Анна, Илья- обучать прыжкам на двух ногах, держась за гимнастическую стенку.
82.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад).	1			Совершенствуют технику бега различными способами.	Гордей, Матвей-учить выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте. Милена, Мухлиса- учить выполнять бег с захлестом голени, держась за опору. Сима - учить выполнять бег приставным шагом по показу учит Анна, Илья- выполнять бег приставными шагами.
83.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожке. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить пробегать 12 метров. Сима - учить пробегать 15 метров с высокого старта. Милена, Мухлиса- учить пробегать на скорость 10 метров. Анна, Илья -равномерный бег по кругу за учителем.
84.	Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить пробегать 12 метров. Милена, Мухлиса- учить пробегать 15 метров с высокого старта. Сима - учить пробегать на скорость 10 метров. Анна, Илья- равномерный бег по кругу за учителем.
85.	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить пробегать 12 метров. Милена, Мухлиса - учить пробегать 15 метров с высокого старта. Сима - учить пробегать на скорость 10 метров. Анна, Илья-учить равномерному бегу в колонне.
86.	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить пробегать 12 метров. Милена, Мухлиса - учить пробегать 15 метров с высокого старта.

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

						Сима - учить пробегать на скорость 10 метров. Анна, Илья -учить равномерному бегу в колонне.
87.	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- строиться в круг. Милена, Мухлиса- учить название игр. Сима - учить ходьбе с переходом на бег. Анна, Илья- учить убегать от «Медведя».
88.	Ходьба, медленный бег, чередование.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- строиться в круг. Милена, Мухлиса- учить названию игр. Сима - учить ходьбе с переходом на бег. Анна, Илья- учить убегать от «Медведя».
89.	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей- учить правилам игр. Милена, Мухлиса - учить название игр. Сима - учить играть в в игры. Анна, Илья - учить строиться в шеренгу с дистанцией.
90.	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей - учить выпрыгивать из приседа вверх. Милена, Мухлиса- учить построению в колонну с соблюдением интервала. Сима - учить выпрыгивать вверх. Анна, Илья - учить выпрыгивать из приседа.
91.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Совершенствуют технику прыжков различными способами.	Гордей, Матвей- учить выпрыгивать из приседа вверх. Милена, Мухлиса- учить группироваться. Сима - учить выпрыгивать из приседа вверх. Анна, Илья- учить строиться по парам.
92.	Бросание мяча высоко вверх.	1			Выполняют действия с мячами.	Гордей, Матвей - обучение правильному броску мяча в высоту. Милена, Мухлиса - обучение правильному положению рук при ловле мяча. Сима – повторение за учителем различных упражнений на осанку. Анна, Илья- учить упражнениям для рук.
93.	Бег на дистанцию 25 метров.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей - обучение правильному бегу по дорожке. Милена, Мухлиса - обучение бегу за учителем

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

						по разметке. Сима - бег 15 метров за учителем. Анна, Илья- бежать по беговой дорожке 20 м.
94.	Бег на дистанцию 25 метров с высокого старта.	1			Осваивают технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- обучение правильному бегу по дорожке. Милена, Мухлиса- обучение бегу за учителем по разметке. Сима - бег 15 метров за учителем. Анна, Илья - бежать по беговой дорожке 20 м.
95.	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1			Осваивают технику ходьбы различными способами.	Гордей, Матвей- учить ходьбе высоко поднимая колени по беговой дорожке. Милена, Мухлиса- ходить по дорожке стадиона, руки на пояс. Сима - учить ходить по дорожке стадиона за руку с учителем. Анна, Илья- ходить по стадиону по линиям.
96.	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1			Осваивают технику ходьбы различными способами.	Гордей, Матвей-учить ходьбе высоко поднимая колени по беговой дорожке. Милена, Мухлиса- ходить по дорожке стадиона, Сима - учить ходить по дорожке стадиона за руку с учителем. Анна, Илья - ходить по стадиону по линиям.
97.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.	Гордей, Матвей- учить равномерному бегу высоко, поднимая колени по беговой дорожке. Милена, Мухлиса- бежать медленно по дорожке стадиона. Сима -учить бегать по дорожке стадиона за руку с учителем. Анна, Илья -медленный бег по стадиону за учащимися по линиям.
98.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.	Гордей, Матвей - учить равномерному бегу высоко, поднимая колени по беговой дорожке. Милена, Мухлиса- бежать медленно по дорожке стадиона. Сима- учить бегать по дорожке стадиона за руку с учителем. Анна, Илья- медленный бег по стадиону за

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

						учащимися по линиям.
99.	Подвижные игры с малыми мячами.	1			Выполняют действия с мячами.	Гордей, Матвей- учить бегу с предметами по стадиону. Милена, Мухлиса- выполнять броски мяча вдаль по предмету. Сима - пробегать по стадиону за учащимися. Анна, Илья- бег за катящимся мячом.
100.	Подвижные игры с малыми мячами.	1			Выполняют действия с мячами.	Гордей, Матвей- учить бегу с предметами по стадиону. Милена, Мухлиса- выполнять броски мяча вдаль по предмету. Сима - пробегать по стадиону за учащимися. Анна, Илья- бег за катящимся мячом.
101.	Эстафеты с бегом.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Гордей, Матвей- учить бегу по прямой до фишки. Милена, Мухлиса- учить бегу с мячом в руках. Сима - пробегать по стадиону за учащимися. Анна, Илья- учить оббегать фишку.
102.	Подвижные игры и эстафеты.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Гордей, Матвей- учить бегу по прямой до фишки. Милена, Мухлиса - учить бегу с мячом в руках. Сима- пробегать по стадиону за учащимися. Анна, Илья- учить оббегать фишку.

Лист корректировки рабочей программы

		Кол-во часов				

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

№ урока	Тема			Дата по плану	Дата по факту	Причина корректировки	Форма коррекции (сокращено, объединено и пр.)
		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