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 **4-Г** 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» в 4 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 адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2026 – 2027 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы 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: 4 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;

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

- элементарная учебная деятельность.

Методы обучения:

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

***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

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

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.

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 учебного 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.

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

Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Веселые нотки», «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. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

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. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька».

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. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «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.

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».

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

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

№	Т е м а	Кол-	Дата	Основные виды	Наглядные	Задания

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

		во часов	по плану	по факту	деятельности учащихся (к уроку или по разделам)	пособия, ЭОР	для учащихся
1	Демонстрация – выполнения действий с инвентарем.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем	Мячи, кубики, обруч, кегли	Анна - учить построению в круг. Степа- держаться за руки в кругу. Милена -учить построению в шеренгу. Гордей - учить построению в круг, держась за руки. Серафима -учить построению в колонну. Матвей - учить построению в круг, руки в стороны.
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивать игровые действия.	Мячи, кубики, кегли	Анна - уметь бросать мяча в пол и в стену и ловить. Илья - переносить кубики и кегли в обруч. Милена - уметь бросать мяч партнеру и ловить его. Серафима - уметь поменять кубики на кегли в обручи. Гордей - ходьба и броски с мячом по кругу. Матвей - учить попаданию мячом в кеглю.
3	Обучение построению в круг.	1			Осваивать строевые упражнения		Анна - учить ходить вдвоем, без рук, находить свою пару. Илья - уметь ходить друг за другом по линиям. Милена - учить подходить к различным ориентирам. Гордей - уметь ходить друг за другом по линиям, по кругу. Серафима - встать в пару, держась за руки. Матвей - учить построению в круг.
4	Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям, с	1			Осваивать ОРУ.	Кубики, кегли, мячи	Анна - учить пройти между предметами, руки на пояс.

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

	различным положением рук.						Илья - учить пройти по линиям спортивного зала, руки на пояс. Милена- учить пройти по линиям спортивного зала. Серафима - учить ходьбе, руки вперед. Гордей - учить ходить по кругу с различным положением рук. Матвей - учить ходьбе руки за голову.
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивать упражнения с предметами.	Игрушка, мяч	Анна - учить пройти с между предметами Илья - учить идти в заданном направлении на носочках, руки за голову. Милена - учить пройти с мячом по залу. Серафима - учить пройти на носочках руки за голову. Гордей – ходить, высоко поднимая колени. Матвей- учить ходьбе на носках.
6	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение приставным шагам.	1			Выполнять перешагивания через предметы	Скамейка, мячик, веревочка	Анна - учить перешагивать через скамейку, ходьба по скамейке. Илья -учить перешагивать через мячик, по скамейке. Милена- учить перешагивать через веревочку руки на поясе. Серафима - учить перешагивать через мячик, по скамейке пристанным шагом. Гордей - ходить пристанными шагами по веревочке. Матвей - учить ходьбе приставными шагами.
7	Обучение технике упражнений с различным положением рук.	1			Выполнять действия с различным положением рук.	Скамейка	Анна - учить выполнять руки в стороны, вперед, вверх - сидя на скамейке. Илья - учить выполнять повороты и наклоны головы сидя, стоя. Милена - учить выполнять руки вверх, сидя на полу.

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

							Серафима - учить выполнять повороты и наклоны головы сидя, руки за голову, стоя руки на поясе, лежа. Гордей - выполнять повороты головы стоя, руки на пояс. Матвей -учить наклонам вперед и назад.
8	Обучение движениям головой в положении стоя.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.		Анна - уметь выполнять наклон головы вправо, влево в положении сидя. Илья - меть выполнять «круговые» движения головой по часовой стрелке. Милена - уметь выполнять «круговые» движения головой по часовой стрелке Гордей - в положении лежа, руки к «плечам». Матвей - учить движениям головой в положении сидя.
9	Обучение движениям головой в положении стоя.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.	скамейка	Анна - уметь выполнять наклон головы в положении лежа - вправо, влево, наклон, вперед. Илья - уметь выполнять «Круговые» движения головой по часовой стрелке и против часовой стрелки сидя на скамейке. Милена - уметь выполнять наклон головы вправо, влево, наклон вперед. Серафима - уметь выполнять наклон головы вправо, влево, наклон вперед. Гордей - стоя на скамейке повороты головы вправо и влево. Матвей - учить движениям головой в положении лежа.
10	Обучение ходьбе под музыку.	1			Осваивать ходьбу под музыку.		Анна - уметь выполнять руки вытянуть вперед, назад, вверх, в стороны. Илья - уметь выполнять ходьбу с различным положением рук под музыку умеренного

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

							темпа. Милена - уметь выполнять ходьбу и бег по музыку. Серафима - уметь выполнять ходьбу с различным положением рук под музыку умеренного темпа. Гордей - ходьба под музыку высоко поднимая колени. Матвей-учить работе рук при беге.
11	Обучение бегу за учителем в разных направлениях.	1			Осваивать бег в разных направлениях.	Кегли	Анна - уметь выполнять бег по ориентирам по залу. Илья - выполнять ходьбу, с переходом на бег по ориентирам по залу под музыку. Гордей - ходить, бегать по ориентирам по залу под музыку. Милена -уметь менять направление движения при ходьбе приставными шагами, правым и левом боком. Серафима - выполнять за учителем ОРУ под музыку. Матвей -учить ходьбе приставными шагами под музыку.
12	Обучение бегу за учителем в разных направлениях.	1			Осваивать бег в разных направлениях	фишки	Анна - уметь выполнять бег по ориентирам по залу. Илья -уметь повторять по показу ОРУ Милена -уметь выполнять ходьбу с переходом на бег. Серафима -уметь выполнять ходьбу с переходом на бег по ориентирам по залу. Гордей -ходьба пристанными шагами под музыку. Матвей -учить ходьбе приставными шагами под музыку.

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

13	Обучение различным прыжкам на месте.	1			Осваивать технику прыжков.		Анна -учить прыжкам на одной ноге. Илья -учить выполнять показ за учителем. Милена -учить прыжки по показу за учителем. Серафима -учить выполнять прыжки на одной ноге. Гордей -прыжки с ноги на ногу на месте. Матвей -учить прыжкам на одной ноге.
14	Обучение броскам мяча вверх. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами	мячи	Анна - учить бросать мяч, в стенку из-за головы. Илья -уметь бросать мяч в пол и поймать, двумя руками. Милена - учить бросать мяч, поймать двумя руками. Серафима -учить бросать мяч в пол и поймать двумя руками. Гордей -бросок мяча двумя руками в стенку. Матвей - учить бросать мяч, в стенку из-за головы.
15	Обучение броскам мяча вверх. Дыхательные упражнения.	1				мячи	Анна -учить бросать мяч в пол. Илья - учить бросать мяч в пол и поймать двумя руками. Милена -учить бросать мяч в стену и поймать двумя руками. Серафима -учить бросать мяч из-за головы и от груди в пол и поймать. Гордей -броски и ловля мяча в пол. Матвей -учить броскам и ловле мяча в пол.
16	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1				мячи	Анна - учить выполнять отбивание мяча от партнера. Илья -учить выполнять прокатывание мяча друг другу.

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

							Милена -учить выполнять прокатывание мяча наклонившись. Серафима -учить выполнять прокатывание мяча наклонившись. Гордей -прокатывание мяча партнеру сидя. Матвей -учить прокатыванию мяча по ориентирам.
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1				Гимнастическая стенка	Анна - учить прыжкам на одной ноге. Илья -учить прыжкам на одной ноге, держась за стенку. Милена -обучать прыжкам на двух ногах, держась за стенку. Серафима -учить прыжкам на двух ногах и на одной, держась за гимнастическую стенку. Гордей -учить прыжкам на двух ногах на месте. Матвей -учить прыжкам поочередно на левой и правой ногах.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсив-ность работы.		Анна -учить медленному бегу, переходу на шаг и снова на бег. Илья -учить медленному бегу и переходу на шаг с мячом в руках. Милена -учить медленному бегу и переходу на шаг. Серафима -учить чередованию медленному бегу и переходу на шаг. Гордей -учить медленному бегу вслед за учителем. Матвей -учить медленному бегу с соблюдением дистанции.
19	Развитие внимания, мышления.	1			Осваивать игровые действия.	мячи	Анна -учить выполнять ускорение. Илья -учить выполнять упражнения на 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

							Милена -учить выполнять перекатывать мяч вдоль стены. Серафима -учить выполнять ведение мяча с продвижением. Гордей -прокатывать мяч, сидя, по коридору. Матвей-учить бегу в различном темпе.
20	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами	Мячи, обручи	Анна -учить выполнять бросок мяча в обруч. Илья -учить пролезанию через обруч. Милена -учить перешагивать обручи. Серафима -учить прокатывать обруч по залу. Гордей -выполнять игру с обручем «Переправа». Матвей -учить перешагиванию через обруч.
21	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать различные игровые действия	Скамейка, мячи, мел, обруч	Анна - учить выполнять упражнения с преодолением препятствий на скамейке. Илья -учить выполнять упражнения с преодолением препятствий (мяч). Милена -учить перешагиванию через линии зала. Серафима -учить выполнять упражнения с преодолением препятствий (обруч). Гордей -учить построению в колонну. Матвей -учить ходьбе по линиям, руки в стороны.
22	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1				скамейка	Анна - учить упражнениям на внимание стоя. Илья -учить выполнять упражнения на внимание сидя. Милена -учить выполнять упражнения на внимание на скамейке. Серафима -учить выполнять упражнения на внимание по показу. Гордей -запоминать 2 упражнения в игре на внимание

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

							Матвей -учить повторять за учителем упражнения на внимание.
23	Обучение технике преодоления препятствий.	1				мячи	Анна - учить выполнять упражнения с мячом с партнером. Илья -учить броски мяча вдаль. Милена -учить играть вместе с учащимися. Серафима -учить бегу с мячом в руках. Гордей -бросать большой мяч в цель. Матвей -учить броскам в цель.
24	Обучение технике преодоления препятствий.	1				обручи	Анна - учить выполнять упражнения с обручами. Илья -учить выполнять упражнения с обручами Милена -учить выполнять упражнения с обручами. Серафима -учить выполнять упражнения с обручем. Гордей -перешагивать через обруч. Матвей -учить упражнениям с обручем.
25	Обучение технике преодоления препятствий.	1				Скакалка, мешочек с песком, гимнастическая палка, скамейка.	Анна - учить выполнять упражнения со скакалкой, мешочек с песком. Илья -учить выполнять упражнения с гимнастической палкой. Милена –учить выполнять упражнения с гимнастической палкой. Серафима -учить выполнять упражнения на гимнастической стенке. Гордей -учить выполнять упражнение на осанку у стенки. Матвей -ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
26	Обучение строевым упражнениям в движении.	1					Анна -учить развитию координации при поворотах.

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

							Илья -учить сохранять осанку. Милена - учить развитию внимания в игре. Серафима -учить упражнениям для рук. Гордей -учить упражнениям для плечевого пояса. Матвей- учить упражнениям с различным положением рук на месте.
27	Обучение строевым упражнениям в движении.	1			Осваивать технику строевых упражнений	Мячи, кегли, обручи.	Анна - учить попадать мячом по кеглям. Илья -учить выполнять упражнения с кеглями. Милена -учить выполнять броски с малыми мячами. Серафима -учить выполнять упражнения с кеглями. Гордей -попадать мячом по кеглям, на расстоянии 5 метров. Матвей-учить попаданию мячом в обруч.
28	Обучение метанию в горизонтальную цель.	1					Анна - учить наклону вперед. Илья -учить наклону назад. Милена –учить развитию гибкости, повороты туловища. Серафима -учить узнавать кто из детей говорит, стоя за спиной. Гордей -узнавать и называть детей по имени. Матвей- учить наклонам вперед.
29	Обучение метанию в горизонтальную цель.	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.		Анна -учить упражнениям на внимание. Илья - учить развитию внимания у детей во время игры. Милена -учить развитию внимания у детей во время игры. Серафима -учить сгибать и выпрямлять руки вперед. Гордей -сгибать руки в локтях.

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

							Матвей - учить сгибанию рук к плечам.
30	Обучение метанию в горизонтальную цель.	1			Освоение игровой деятельности.	фишки	Анна -учить развитию координации движений во время игры. Илья -учить координации движений во время игры. Милена -учить развитию координации движений во время игры. Серафима -учить развитию координации движений во время игры. Гордей -учить поворотам по ориентирам. Матвей -учить поворотам на месте вправо и влево.
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать чувство ритма.		Анна -учить соблюдению ритма при выполнении упражнений. Илья -учить соблюдению ритма при выполнении упражнений. Милена -учить соблюдению ритма при выполнении упражнений. Серафима -учить соблюдению ритма при выполнении упражнений. Гордей -ходьба под ритмичный счет учителя. Матвей -учить ритмичному выполнению заданий.
32	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1				мячи	Анна -учить выполнять старт из положения сидя. Илья -учить выполнять передачу мяча в эстафете. Милена -учить выполнять старт из положения стоя. Серафима -учить выполнять старт из положения лежа. Гордей -соблюдать дистанцию в эстафетах. Матвей -учить старту из положения стоя.

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

33	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1				Кубики, мячи, кегли.	Анна -учить выполнять наклоны сидя на полу. Илья -учить выполнять наклоны назад с помощью учителя. Милена -учить выполнять наклоны сидя на скамейке. Серафима -учить выполнять наклоны стоя в обруче. Гордей -выполнять махи ногами вперед. Матвей -учить упражнению «мостик» с помощью
34	Обучение комплексу утренней гимнастики.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.		Анна - научить выполнять упражнения для рук. Илья -научить выполнять упражнения для плечевого пояса Милена -выполнять упражнения для туловища. Серафима -научить последовательности выполнения упражнений. Гордей -выполнять упражнения для ног. Матвей -учить наклонам вперед.
35	Обучение броскам, ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах	Мячи, фишки	Анна-учить правильному броску мяча. Илья -учить правильному положению рук при ловле мяча. Милена -повторение за учителем различных игровых действий. Серафима -учить правильному положению рук при ловле мяча. Гордей -бег в эстафете до ориентира и назад. Матвей -учить ловле мяча.
36	Обучение броскам, ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых	Мячи, фишки	Анна- обучение правильному броску мяча. Илья -обучение правильному положению рук при ловле мяча.

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

					действий в эстафетах		Милена -учить прыжку вверх. Серафима -обучение прыжкам из стороны в сторону. Гордей - прыжки с продвижением вперед. Матвей -учить выпрыгиванию вверх, руками взмах.
37	Обучение броскам, ловле мяча в парах. Дыхательные упражнения.	1				мячи	Анна- обучение броску мяча от груди Илья -обучение правильному положению рук при ловле мяча. Милена –повторение различных игровых действий. Серафима -учить правильному бегу в эстафетах. Гордей -в эстафете доставить к месту предмет. Матвей -учить ловле мяча двумя руками.
38	Обучение броскам, ловле мяча в парах. Дыхательные упражнения.	1					Анна -обучение ходьбе в приседе. Илья -обучение ходьбе в полуприседе. Милена –повторение ходьбы и бега за учителем. Серафима -учить держаться за пояс ученика в игре Матвей-играть с учащимися в игру «Поезд». Гордей -учить приседанию.
39	Обучение броскам малого мяча в горизонтальную цель.	1					Анна -учить выбегать из круга по свистку. Илья -учить полуприседу за учителем. Милена -ходьба в полу приседе за учеником. Серафима -учить медленному бегу в полу приседе. Гордей -ходьба в полу приседе. Матвей -учить выбегать из круга по свистку.
40	Обучение броскам малого мяча в горизонтальную цель.	1			Выполнять действия в	маты	Анна-учить выполнять перекаты вбок. Илья -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

					положении лежа.		Милена-учить выполнять перекаты влево. Матвей -учить выполнять перекаты назад. Гордей -перекат вперед с возвращением в и.п. Серафима -учить выполнять перекаты вбок.
41	Обучение броскам малого мяча в вертикальную цель.	1			Выполнять действия в положении лежа.	маты	Анна - учить выполнять перекаты вбок. Илья -учить выполнять перекаты вперед. Милена -учить перекатам назад. Серафима -учить выполнять перекаты вбок. Гордей -изобразить летящего жука. Матвей -учить перекатам вперед.
42	Обучение броскам малого мяча в вертикальную цель.	1					Анна -учить упору стоя. Илья -учить равновесию, стоя на одной ноге. Милена -учить сгибать ногу в колене с опорой. Серафима -учить упору лежа. Гордей и Матвей -учить упражнению «велосипед».
43	Обучение броскам малого мяча в вертикальную цель.	1				Скамейки, маты	Анна - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Илья -учить приземляться на две ноги. Милена -учить приземляться на две ноги согнутые в коленях. Серафима -учить приземляться на две ноги. Гордей -в игре показать кто какой большой или маленький. Матвей -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя.
44	Обучение броскам в стену на заданную высоту.	1				Скамейки, маты	Анна - учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой 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

							Илья -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Милена -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя Серафима -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Гордей -выполнять на вдох руки вверх-выход руки вниз. Матвей -учить выпрыгиванию с приседа.
45	Обучение броскам в стену на заданную высоту.	1				Скамейка, маты	Анна - учить прыжку со скамейки. Илья -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Милена -учить приземляться на две ноги, согнутые в коленях на маты со страховкой учителя. Серафима -учить прыжку со взмахом рук. Гордей -прыжки со скамейки со страховкой. Матвей -прыжки со скамейки со страховкой.
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1					Анна -учить удерживать равновесие при передвижении приставными. Илья -учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Милена -учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами. Серафима -учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Гордей -учить ходьбе приставными шагами.

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

							Матвей -учить ходьбе приставными шагами по скамейке.
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1				скамейки	Анна - удерживать равновесие при передвижении приставными шагами. Илья -учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Милена- учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Серафима -учить удерживать равновесие при передвижении по линиям зала. Гордей -соскок со скамейки. Матвей-учить соскоку с гимнастической скамейки.
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.	скамейки	Анна - учить удерживать равновесие, стоя на одной ноге. Илья -удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Милена -учить удерживать равновесие при передвижении приставными шагами с помощью учителя. Серафима -учить удерживать равновесие, стоя на одной ноге на скамейке. Гордей -повторять ОРУ за учителем. Матвей -учить удерживать равновесие, стоя на одной ноге на скамейке.
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.	Кегли, мячи	Анна -- выполнять задания с мячом сидя, спина прямая. Илья -учить выполнять упражнения с кеглей сидя, спина прямая. Милена -учить выполнять упражнения для

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

							рук сидя. Серафима -учить выполнять упражнения для ног сидя, спина прямая. Гордей -выполнять упражнение для кистей. Матвей -выполнять задания с мячом сидя, спина прямая.
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1				скамейка	Анна - учить выполнять упражнения, сидя на скамейке, спина прямая. Илья - учить выполнять упражнения стоя на скамейке, спина прямая. учить выполнять упражнения сидя. Милена -учить выполнять упражнения сидя, спина прямая. Серафима -сидя на скамейке упор руками, ноги вместе. Матвей и Гордей - учить выполнять упражнения, сидя на скамейке, спина прямая.
51	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1				мячи	Анна -учить выполнять упражнения для плечевого пояса сидя. Илья -учить выполнять упражнения для мышц головы сидя. Милена -учить выполнять упражнения с мячом сидя. Серафима -учить выполнять упражнения с большим мячом сидя. Гордей -в игре бежать только за своим партнером. Матвей -учить выполнять упражнения для плечевого пояса
52	Обучение бегу с захлестом голени.	1					Анна - учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Илья -учить касаться пятками ягодиц. -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра

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 счет учителя. Милена -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Серафима -ходьба по кругу, высоко поднимая колени. Гордей -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.
53	Обучение бегу с захлестом голени.	1					Анна - учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Илья -учить касаться пятками ягодиц. Милена -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Серафима -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Гордей -ходьба по кругу, высоко поднимая колени. Матвей-учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя.
54	Обучение бегу с высоким подниманием колен.	1					Анна -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Илья -учить касаться пятками ягодиц. Милена -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра по счет учителя. Серафима -учить касаться пятками ягодиц Гордей -учить бегу с «захлестом» голени. Матвей -учить касаться пятками ягодиц.
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1				мел	Анна -учить соблюдать дистанцию. Милена-учить держаться друг за другом. Илья -учить соблюдать дистанцию Серафима -учить держаться друг за другом при выполнении заданий. Гордей -выполнять бег «змейкой». Матвей -учить соблюдать дистанцию.

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

56	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1				мел	Анна - учить соблюдать дистанцию. Илья -учить держаться друг за другом. Милена -учить соблюдать дистанцию. Серафима -учить соблюдать дистанцию. Гордей -соблюдать дистанцию в беге в колонне. Матвей -учить держаться друг за другом.
57	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1				Гимнастическая стенка	Анна - учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали. Илья -учить подниматься по гимнастической стенке вверх Милена -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали. Гордей - вправо или влево. Серафима -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали.
58	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1				Гтмнастическая стенка	Анна - учить подниматься по гимнастической стенке вправо или влево. Илья -учить подниматься по гимнастической стенке вверх. Милена -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали. Серафима -учить подниматься по гимнастической стенке вверх Гордей- учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали. Матвей -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали.
59	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1				Гимнастическая стенка	Анна - учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. Илья -учить подниматься по гимнастической стенке вверх. Милена -учить подниматься по

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

							гимнастической стенке. Серафима -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево. Гордей -подниматься по гимнастической стенке одноименным способом. Матвей -учить подниматься по гимнастической стенке по диагонали вправо или влево.
60	Обучение ползанию по матам. Игра.	1			Осваивать ползание.	Гимнастические маты, обручи.	Анна - учить ползать по матам. Илья -учить ползать с по диагонали вправо или влево. Милена -учить ползать по матам (разноименным способом). Серафима -учить подниматься ползать по «пластунски» Гордей -учить пролезанию через обруч по матам. Матвей -учить ползать по матам (разноименным способом).
61	Обучение ползанию по матам. Игра.	1				маты	Анна -учить ползать по матам. Илья - учить ползать по матам . Милена -учить ползать по матам. Серафима -учить ползать по матам (разноименным способом). Гордей -проползать два мата, вперед. Матвей -учить ползать по матам (разноименным способом
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1					Анна - учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами Илья -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Милена -учить выполнять при прыжке толчок

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

							двумя ногами. Серафима -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Гордей -учить прыжку с места, вперед. Матвей -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами.
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1					Анна -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Илья -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Милена -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Серафима -учить выполнять при прыжке толчок двумя ногами. Гордей -выполнять толчок ногами при прыжке. Матвей -учить прыжку с продвижением вперед.
64	Обучение прыжкам вперед и назад. Игра «Угадай чей голосок?»	1					Анна-учить выпрыгивать из приседа вверх Илья -учить группироваться в позу лягушки. Милена-учить выпрыгивать вверх. Серафима -учить группироваться в позу лягушки и выпрыгивать вверх. Гордей -выпрыгивать вверх из упора присев. Матвей -учить выпрыгивать из приседа вверх.
65	Обучение прыжкам вперед и назад. Игра «Угадай чей голосок?»	1					Анна -учить выпрыгивать из приседа вверх. Илья -учить группироваться в позу лягушки. Милена -учить выпрыгивать из приседа вверх. Серафима -учить выпрыгивать из приседа вверх. Гордей -назвать по имени чей голосок. Матвей -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

							лягушки и выпрыгивать вверх.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1				Мячи, стойки	Анна -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Илья - учить обводить рукой мяч вокруг стойки. Милена -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками Гордей -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Серафима -перепрыгивать через мячи. Матвей -учить прокатывать мяч, сидя партнеру.
67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости	Гимнастическая стенка.	Анна - -учить удерживать равновесие, держась одной рукой. Илья -учить удерживать равновесие. Милена -учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору за опор Серафима -учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору. Гордей -стоять на одной ноге, руки в стороны. Матвей -учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору за опору.
68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения в равновесии	Гимнастическая стенка	Анна -учить удерживать равновесие, держась одной рукой. Илья -учить удерживать равновесие стоя на одной ноге. Милена -учить удерживать равновесие, держась одной рукой за опору за опору. Серафима -учить удерживать равновесие, стоя на одной ноге, наклон туловища вперед. Гордей -передавать мяч детям по кругу. Матвей -учить удерживать равновесие стоя на

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

							одной ноге.
69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1					Анна - учить лежать на животе, поднимать ноги от пола. Илья - учить лежать на спине, поднимать голову к согнутым в коленях ногам. Милена -учить в положении лежа, поднимать ноги от пола. Серафима -учить лежать на животе, поднимать ноги от пола. Гордей -лежа на животе пятками тянуться к затылку. Матвей -учить лежать на животе, поднимать ноги от пола.
70	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1					Анна-учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Илья учить держать руки плотно к туловищу, ноги вместе. Милена-учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Серафима -учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Гордей -перекаты вправо и влево. Матвей -учить перекатам в стороны.
71	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1					Анна - учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Илья учить держать руки плотно к туловищу, ноги вместе. Милена -учить передвигаться вперед на животе без помощи рук Серафима -учить передвигаться вперед на животе без помощи рук. Гордей -учить ползанию на животе. Матвей -учить передвигаться вперед на

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

							животе без помощи рук.
72	Обучение различным способам бега (приставными шагами правым и левым боком).	1					Анна -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте. Илья учить выполнять бег с захлестом голени. Милена -учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя. Серафима -учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя. Гордей- учить бегу приставными шагами. Матвей -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте
73	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1					Анна - учить пробегать 15 метров. Илья учить пробегать 15 метров с высокого старта. Милена -учить пробегать на скорость 10 метров. Серафима -учить пробегать 15 метров с высокого старта. Гордей -учить пробегать 10 м со старта. Матвей -учить пробегать 15 метров с высокого старта.
74	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1					Анна-учить пробегать 15 метров Илья учить пробегать 15 метров с высокого старта. Милена -учить пробегать на скорость 10 метров. Серафима -учить пробегать на скорость 10 метров. Гордей -бежать 15 метров со старта. Матвей -учить пробегать 15 метров с высокого старта.
75	Обучение бегу на 15-20 метро с высокого старта.	1					Анна- учить пробегать 20 метров. Илья - учить пробегать 15 метров с высокого

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

							старта. Милена -учить пробегать на скорость 15 метров. Серафима -учить пробегать на скорость 15 метров. Гордей и Матвей -учить пробегать 20 метров с высокого старта
76	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1					Анна -учить пробегать 20 метров. Илья - учить пробегать 15 метров с высокого старта. Милена -учить пробегать на скорость 15 метров. Серафима -учить пробегать 15 метров. Гордей -учить пробегать 2 круга по залу. Матвей -учить пробегать 20 метров с высокого старта.
77	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1					Анна -учить правилам игр. Милена -учить название игр. Гордей -учить играть вместе с детьми. Серафима -учить прямому бегу в эстафетах. Илья -ходьба с различным положением стоп. Матвей -учить бегу по прямой дорожке.
78	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				Мячи, стойки	Анна - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Илья - учить обводить рукой мяч вокруг стойки. Милена -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Серафима -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Гордей -прокатывать мяч по коридору. Матвей -учить обводить рукой мяч вокруг стойки.

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

79	Обучение строевым упражнения. Метание мяча по ориентирам.	1				Мячи, стойки	Анна -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками Илья - учить обводить рукой мяч вокруг стойки. Милена -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Серафима - учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками. Гордей -учить прыжкам из обруча в обруч. Матвей -учить обводить мяч вокруг стойки двумя руками.
80	Обучение прокатывания мяча в парах сидя на полу лицом друг к другу.	1				Мячи, стойки	Анна -учить прыжкам с мячом в руках. Илья - учить прыжкам на одной ноге, держась за стенку. Милена -учить прыжкам на двух ноге, держась за стенку. Серафима -учить прыжкам на двух ногах, держась за гимнастическую стенку. Гордей -учить догонять в салках. Матвей -учить прыжкам на одной ноге, держась за стенку.
81	Обучение прокатывания мяча в парах сидя на полу лицом друг к другу.	1				Мячи, стойки	Анна- учить прыжкам с мячом в руках. Илья - учить прыжкам на двух ноге, держась за стенку. Милена -учить прыжкам на двух ноге, держась за стенку. Серафима - учить прыжкам на двух ногах, держась за стенку. Гордей -учить догонять в салках. Матвей -учить прыжкам на двух ноге, держась за стенку.
82	Обучение прокатывания мяча сидя в парах.	1				Мячи, стойки	Анна -учить выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте.

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

							Илья - учить выполнять бег с захлестом голени, держась за опору. Милена -учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя. Серафима -учить выполнять бег приставным шагом по показу учителя. Гордей -выполнять бег приставными шагами. Матвей -учить выполнять бег с захлестом голени, держась за опору.
83	Обучение прокатывания мяча сидя в парах.	1				Мячи, стойки	Анна -учить правильно держать мяч при прокатывании Илья -учить ведению мяча по прямой. Милена - учить правильно держать мяч при прокатывании Серафима - учить вести мяч между стойками Гордей - учить ведению мяча по прямой. Матвей-учить технике равномерного бега.
84	Обучение прыжкам через предметы высотой 30см.	1					Анна -учить прыгать со скамейки. Илья -учить прыжку вперед на двух ногах. Милена –учить прыжку вперед. Серафима - учить прыжку вперед на двух ногах. Гордей -учить прыжку вперед. Матвей -учить прыжку вперед.
85	Обучение прыжкам через предметы высотой 30см.	1					Анна - учить прыгать со скамейки. Илья - учить прыжку вперед на двух ногах. Милена –учить прыжку вперед. Гордей - учить прыжку вперед на двух ногах. Серафима-учить прыжку вперед. Матвей -учить прыжку вперед.
86	Обучение преодолению полосы препятствий.	1					Анна - учить пробегать 12 метров. Илья - учить пробегать 15 метров с высоким подниманием бедра.

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

							Милена -учить пробегать на скорость 10 метров с захлестом голени. Серафима -учить пробегать 12 метров. Гордей -учить равномерному бегу. Матвей-учить технике бега по кругу.
87	Обучение преодолению полосы препятствий.	1					Анна - строиться в круг. Илья - учить название игр. Милена -учить ходьбе с переходом на бег. Серафима -учить играть в игру «День и ночь» Гордей -учить убегать друг от друга. Матвей -учить ходьбе с переходом на бег.
88	Обучение преодолению полосы препятствий (5 препятствий).	1					Анна - учить пробегать 12 метров. Илья - учить пробегать 15 метров с высоким подниманием бедра. Милена -учить пробегать на скорость 10 метров с захлестом голени. Серафима -учить пробегать 12 метров. Гордей -учить равномерному бегу. Матвей -учить технике бега по кругу.
89	Обучение преодолению полосы препятствий (5 препятствий).	1					Анна-учить правилам игр. Илья - учить название игр. Милена -учить играть в игры. Серафима -учить играть в коллективе. Гордей -учить строиться в шеренгу с дистанцией. Матвей -учить прыжкам вперед и назад.
90	Обучение преодолению полосы препятствий (5 препятствий).	1					Анна -учить выпрыгивать из приседа вверх. Илья -учить построению в колонну с соблюдением интервала. Милена -учить выпрыгивать вверх. Серафима -учить выпрыгивать из приседа. Гордей -учить выпрыгиванию из приседа. Матвей -учить построению в колонну с

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

							соблюдением интервала.
91	Обучение метанию в цель с места.	1					Анна-учить группироваться. Илья -учить выпрыгивать из приседа вверх. Милена -учить выпрыгивать вверх. Серафима -учить строиться по парам. Матвей -учить выпрыгивать из приседа вверх.
92	Обучение метанию в цель с места.	1				мячи	Анна - учить правильному броску мяча в высоту. Илья - учить правильному положению рук при ловле мяча. Милена -повторение за учителем различных упражнений на осанку. Серафима-учить правильному броску мяча высоко вверх. Гордей -учить упражнениям для рук. Матвей -учить правильному броску мяча вверх.
93	Обучение броскам по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1					Анна - обучение правильному броску по кольцу. Илья - обучение правильному броску по кольцу. Милена - обучение правильному броску по кольцу. Серафима - обучение правильному броску по кольцу. Гордей – обучение правильному броску по кольцу. Матвей - обучение правильному броску по кольцу.
94	Обучение броскам по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1					Анна - обучение правильному броску по кольцу. Илья - обучение правильному броску по кольцу.

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

							Милена - обучение правильному броску по кольцу. Серафима - обучение правильному броску по кольцу. Гордей – обучение правильному броску по кольцу. Матвей - обучение правильному броску по кольцу.
95	Обучение броскам по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1					Анна - обучение правильному броску по кольцу. Илья - обучение правильному броску по кольцу. Милена - обучение правильному броску по кольцу. Серафима - обучение правильному броску по кольцу. Гордей – обучение правильному броску по кольцу. Матвей - обучение правильному броску по кольцу.
96	Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.	1				мел	Анна - учить ходьбе высоко поднимая колени по беговой дорожке. Илья - ходить по дорожке стадиона. Милена -учить ходить по дорожке стадиона за руку с учителем. Серафима -учить ходьбе по беговой дорожке на носках руки на пояс. Гордей -ходить по стадиону по линиям. Матвей -учить ходьбе по дорожкам стадиона.
97	Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.	1					Анна - учить равномерному бегу, высоко поднимая колени по беговой дорожке. Илья – бежать медленно по дорожке стадиона.

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

							Милена -учить бегать по дорожке стадиона за руку с учителем. Серафима -учить бегу по беговой дорожке на переднем своде стопы. Гордей -медленный бег по стадиону за учащимися по линиям. Матвей -бежать медленно по дорожке стадиона.
98	Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.	1					Анна -учить равномерному бегу, высоко поднимая колени по беговой дорожке. Илья – бежать медленно по дорожке стадиона. Милена -учить бегать по дорожке стадиона за руку с учителем. Серафима -учить бегу по беговой дорожке на переднем своде стопы. Гордей -медленный бег по стадиону за учащимися по линиям. Матвей -учить равномерному бегу, высоко поднимая колени по беговой дорожке.
99	Подвижные игры на свежем воздухе.	1				Фишки, мячи	Анна -учить бегу с предметами по стадиону. Илья - выполнять броски мяча вдаль по предмету. Милена -пробегать по стадиону за учащимися. Серафима -бег между фишками. Гордей, Матвей -бег за катящимся мячом. учить бегу с мячом.
100	Подвижные игры с малыми мячами.	1				Фишки, мячи	Анна --учить бегу по прямой до фишки. Илья -учить бегу с мячом в руках. Милена -учить броску мяча в цель. Гордей -учить передавать мяч партнеру. Серафима -учить оббегать фишку.

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

							Матвей - учить броскам мяча на дальность.
101	Эстафеты с бегом.	1				Фишки, мячи	Анна -учить бегу по прямой до фишки. Илья -учить бегу с мячом в руках. Милена -пробегать по стадиону за учащимися. Серафима -бег между фишками. Гордей -учить оббегать фишку. Матвей -учить бегу «змейкой».
102	Подвижные игры и эстафеты.	1				Фишки, мячи	Анна - учить бегу прямой до фишки. Илья - учить бегу с мячом в руках. Милена -пробегать по стадиону за учащимися. Серафима -бег между фишками. Гордей -учить оббегать фишку. Матвей -учить бегу по повороту.

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