**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 **7-Б** класса
на **2026-2027** учебный года
учитель: Тверезовский В.Г.

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

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 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 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре; коррекция недостатков психофизического развития; развитие индивидуальных двигательных возможностей; создание условий для социальной адаптации.

**Задачи:**

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, доступными видами спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстрота, сила, ловкость и др.;

– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

– формирование умений ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

– формирование умений выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

– совершенствование умений метания мяча (на дальность, в цель);

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умений сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и гимнастической стенке;

– совершенствование умений выполнять самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений;

– совершенствование умений перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами (в зависимости от высоты препятствия);



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

– совершенствования умений передвигаться на лыжах;
– формирование мотивации к здоровому образу жизни;
– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
– развитие и совершенствование волевой сферы;
– воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся**

| **Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся** | **Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания** |
|---|---|
| 1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.<br>Ценности:<br>любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность | – формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;<br>– знакомство с государственной символикой;<br>– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;<br>– формирование правил поведения в классе, школе, дома;<br>– формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;<br>– формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи;<br>– формирование уважительного отношения к родному языку. |
| 2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.<br>Ценности:<br>нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших. | – формирование представлений о дружбе и друзьях;<br>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;<br>– формирование уважительного отношения к людям разных профессий;<br>– формирование адекватных способов выражения эмоций и чувств;<br>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; |



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

| | |
|---|---|
| | – стремление к критическому мышлению;<br>– развитие уверенности в себе и своих силах;<br>– закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета;<br>– вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам. |
| 3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.<br>Ценности:<br>трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей. | – формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;<br>– развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор;<br>– проявлять любознательность; умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;<br>– развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты);<br>– развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы;<br>– развитие самостоятельности;<br>– развитие уверенности в себе и своих силах. |
| 4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.<br>Ценности:<br>здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни | – формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;<br>– развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;<br>– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;<br>– формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении;<br>– понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;<br>– стремление к активному образу жизни;<br>– формирование положительного отношения к спорту. |



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

| | |
|---|---|
| 5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).<br>Ценности:<br>жизнь; родная земля; окружающий мир; экология | – понимание активной роли человека в природе;<br>– осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде. |
| 6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)<br>Ценности:<br>красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество | – развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;<br>– стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;<br>– стремление к опрятному внешнему виду;<br>– формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям. |

**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 1 на 2026-2027 учебный год.
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

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

- физические упражнения;



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

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

***Методы обучения:***

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

***Формы организации учебного процесса:***

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

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

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

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

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

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 | Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса |



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

| | | |
|---|---|---|
| | возможностей обучающихся (режим online или offline) | |
| Самостоятельное изучение материала | Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline) | Во время карантина или переноса учебных занятий |
| Консультирование | Индивидуально или в группе, в режиме online или offline | В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося |
| Контроль | Заочно (в режиме online или offline) | По завершении отдельных тем или курса в целом |

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

• электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
• устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
• выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
• выполнение индивидуального или группового творческого задания;
•выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;

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

**Средства контроля**

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

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

***Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:***

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



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

- зачет.

***Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:***

- проверочные,
- практические.

## Содержание обучения

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами и без предметов.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы школьников с нарушением интеллекта. Если климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной или конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми. Но в этом случае проводятся уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В 7 классе обучающиеся продолжают знакомиться с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал), изучают их правила, участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.). На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

– беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;
– выполнение физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
– выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;



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

– самостоятельное выполнение упражнений;
– занятия в тренирующем режиме;
– развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей.

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета ««Адаптивная физическая культура» в 7 классе.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Теоретические сведения о физической культуре | В процессе обучения (в течение учебного года) |
| 2 | Гимнастика | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
| | Итого: | 68 |

**Планируемые результаты освоения программы**

***Личностными результатами*** изучения курса в 7 классе являются формирование следующих умений:

– осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;
– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
– демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.
– владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;
– проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;



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

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

– владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

– на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

– принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует (на доступном уровне) социально значимые мотивы учебной деятельности.

– проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

– проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;

– проявляет чувство гордости за успехи, достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные, так и своих товарищей.

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

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

***Минимальный уровень:***

– имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);

– знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;

– имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;

– умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходит в различном темпе с различными исходными положениями;

– имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;

– соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Достаточный уровень:***

– осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;



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

- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (БУД):

| |
|---|
| ***Личностные учебные действия*** |
| На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):<br>– испытывает чувство гордости за свою страну;<br>– бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;<br>– активно включается в общеполезную социальную деятельность. |
| ***Коммуникативные учебные действия:*** |
| В ситуации взаимодействия, организованной учителем:<br>– вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);<br>– слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;<br>– использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. |
| ***Регулятивные учебные действия:*** |
| При совместной, организованной учителем деятельности: |



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

| |
|---|
| – принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;<br>– обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;<br>– адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность. |
| ***Познавательные учебные действия:*** |
| На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:<br>– дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;<br>– использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);<br>– использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами. |



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

**Календарно-тематическое планирование**
**по Адаптивной физической культуре**
**для 7 «Б» класса на 2026-2027 учебный год**

| № урока | Тема | Кол-во часов | Дата | | Основные виды деятельности учащихся (по разделам) | Виды и формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | по плану | по факту | | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе. | 1 ч | | | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы, рассказывают о безопасном поведении во время занятий.<br>Выполняют ходьбу совместно с упражнениями (по инструкции учителя).<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель. | Текущий |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага. | 1 ч | | | Рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», обсуждают, отвечают на вопросы учителя.<br>Выполняют продолжительную ходьбу (15-20 мин).<br>Метают мяч в вертикальную цель.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе. | Текущий |
| 3 | Бег с переменной скоростью (до 5 мин). | 1 ч | | | Выполняют задания в процессе ходьбы (по инструкции учителя). | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см. | 1 ч | | | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением.<br>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Метают мяч на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега. | Текущий |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. | 1 ч | | | Повторяют за учителем названия беговых упражнений.<br>Выполняют различные виды ходьбы.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (по инструкции учителя).<br>Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза. | Текущий |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).<br>Бегут на 60 м. на время.<br>Бросают набивной мяч различными способами (при необходимости с опорой на показ учителя) | Текущий |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя).<br>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег на дистанции 80 м. Бросают набивной мяч различными способами (при необходимости с опорой на показ учителя). | |
| 8 | Бег на среднюю дистанцию (300 м). | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс беговых упражнений. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность. | Текущий |
| **Спортивные игры** | | | | | | |
| 9 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br>Работают в парах.<br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на показ учителя).<br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. | Текущий |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча.<br>Ведут мяч с обводкой условных противников.<br>Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | Текущий |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют передвижение без мяча.<br>Ведут мяч с обводкой условных противников.<br>Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом. | Текущий |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед.<br>Бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места.<br>Принимают участие в эстафете. | Текущий |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Подбирают мяч после броска в кольцо. | |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Подбирают мяч после броска в кольцо. | Текущий |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра (по упрощенным правилам). | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. | Текущий |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра (по упрощенным правилам). | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Гимнастика** | | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 ч | | | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом). | Текущий |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). | 1 ч | | | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом). | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления. | 1 ч | | | Выполняют строевые команды и действия.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге.<br>Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления (по инструкции учителя). | Текущий |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом). | Текущий |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 ч | | | Выполняют фигурную маршировку.<br>Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног (по инструкции учителя) | Текущий |
| 24 | Упражнения с сопротивлением. | 1 ч | | | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением.<br>Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу). | Текущий |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 ч | | | Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке (с помощью учителя). | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Опорный прыжок. | 1 ч | | | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину (с помощью учителя).<br>Преодолевают несколько препятствий. | Текущий |
| 27 | Опорный прыжок. | 1 ч | | | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину (с помощью учителя).<br>Преодолевают несколько препятствий. | Текущий |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Переносят 2- 3 набивных мяча (весом до 7-8 кг).<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину (с помощью учителя). | Текущий |
| 29 | Упражнения со скакалкой. | 1 ч | | | Выполняют упражнения со скакалкой (с опорой инструкцию учителя).<br>Выполняют прыжковые упражнения ((с опорой на показ учителя). | Текущий |
| 30 | Упражнения с гантелями. | 1 ч | | | Выполняют упражнения с гантелями (с опорой на инструкцию учителя).<br>Выполняют прыжковые упражнения. | Текущий |
| 31 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. | 1 ч | | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. | 1 ч | | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой. | Текущий |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 33 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. | 1 ч | | | Принимают участие в беседе по технике безопасности, отвечают на вопросы учителя о правилах обращения с лыжным инвентарем.<br>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. | Текущий |
| 34 | Одновременный двухшажный ход. | 1 ч | | | Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.<br>Передвигаются двухшажным ходом. | Текущий |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. | 1 ч | | | Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Передвигаются двухшажным ходом. | |
| 36 | Поворот махом на месте. | 1 ч | | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами. | Текущий |
| 37 | Поворот махом на месте. | 1 ч | | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами. | Текущий |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 ч | | | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами. | Текущий |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 ч | | | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами. | Текущий |
| 40 | Правильное падение при прохождении спусков. | 1 ч | | | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. | |
| 41 | Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. | 1 ч | | | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. | Текущий |
| 42 | Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. | 1 ч | | | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. | Текущий |
| 43 | Передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м. | 1 ч | | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз). | Текущий |
| 44 | Передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м. | 1 ч | | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз). | Текущий |
| 45 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий». | 1 ч | | | Играют в игры на лыжах. | Текущий |
| 46 | Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом». | 1 ч | | | Играют в игры на лыжах. | Текущий |
| 47 | Прохождение на лыжах от 1 до 2 км. | 1 ч | | | Проходят дистанцию без учета времени 2 км. | Текущий |
| 48 | Прохождение на лыжах от 1 до 2 км. | 1 ч | | | Проходят дистанцию без учета времени 2 км. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Спортивные игры** | | | | | | |
| 49 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.<br>Дифференцируют разновидности ударов. | Текущий |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (с опорой на показ учителя).<br>Дифференцируют разновидности подач. | Текущий |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Принимают правильную стойку теннисиста (с опорой на показ учителя).<br>Выполняют отбивание мяча. | Текущий |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», принимают участие в его обсуждении.<br>Принимают участие в учебной игре. | |
| 53 | Передача мяча в волейболе сверху и снизу двумя руками (на месте). | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте). | Текущий |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками (после перемещений). | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах (после перемещений). | Текущий |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу. | Текущий |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и в длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). | 1 ч | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке (при необходимости с помощью учителя).<br>Принимают участие в учебной игре. | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию. | 1 ч | | | Выполняют ходьбу группами (наперегонки).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 5 метров).<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. | Текущий |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м). | 1 ч | | | Проходят отрезки до 200 м.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400 м.<br>Метают малый мяч на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м). | Текущий |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Бегут 60 м с ускорением (на время).<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега). | |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Бегут 60 м с ускорением (на время).<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега). | Текущий |
| 61 | Толкание набивного мяча (весом до 2-3 кг) с места на дальность. | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг).<br>Толкают набивной мяч (весом до 3 кг). | Текущий |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Бегут на дистанцию 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м (3 раза).<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). | Текущий |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Бегут на дистанцию 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м (3 раза). | Текущий |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). | |
| 64 | Ходьба (15-20 мин) в различном темпе. | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Идут на скорость (15-20 мин) в различном темпе.<br>Прыгают в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). | Текущий |
| 65 | Ходьба (15-20 мин) в различном темпе. | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Идут на скорость (15-20 мин) в различном темпе.<br>Прыгают в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). | Текущий |
| 66 | Эстафета 4*60 м. | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4*60 м). | Текущий |
| 67 | Эстафета 4*60 м. | 1 ч | | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4*60 м). | Текущий |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м. | 1 ч | | | Выполняют беговые упражнения.<br>Бегут кросс на дистанции 2 км. | Текущий |



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

## Лист корректировки рабочей программы

| № урока | Тема | Количество часов | | Дата по плану | Дата по факту | Причина корректировки | Форма корректировки (сокращено, объединено и т.п.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | по плану | по факту | | | | |



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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |



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