ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 271 от 31.08.2026

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

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для **10-А** класса
на **2026-2027** учебный год

учитель: Пушкина М.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

Пояснительная записка

Физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, развивающие, оздоровительные и коррекционно-компенсаторные, воспитательные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с интеллектуальными нарушениями, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

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

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся

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

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

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

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

Нормативные документы

Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:

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

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 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.

Средства, методы и формы обучения

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

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

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

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

Методы обучения:

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

Формы организации учебного процесса:

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства контроля

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

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 программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 10 класса представлены в таблице.

Физические качества:

1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
2) скоростные качества: бег 60 метров;
3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	**Уровень**					
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	мальчики			**девочки**		
Прыжок в длину с места (см)	191-205	171-190	160-170	166-170	141-165	135-140
Бег 60 м (сек.)	9,4-9,0	9,7-9,5	9,8 и больше	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	5	4	2	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	35-40	25-30	18-20	22-25	18-20	15-12

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

Примерное содержание предмета

Раздел «Основы знаний»:

В раздел «Основы знаний» включено значение физической культуры в жизни человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

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

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные учащимися на других уроках.

Участие спортсменов Санкт-Петербурга в Специальной олимпиаде России и на Всемирных специальных олимпийских играх.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:

Построения, перестроения

Совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. *Основные положения и движения:* головы, рук, туловища, ног – сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращением туловища на месте в движении и во время виса на гимнастической стенке. Сочетание различных исходных положений и движений руками, туловищем, ногами в несложных комбинациях.

2. *Упражнения на дыхание:* тренировка дыхания вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Коррекция дыхания при переноске груза, при выполнении упражнений с преодолением сопротивления партнера. Восстановление дыхания после физической нагрузки (пробежек, спортивных игр). Регулирование дыхания во время выполнения физической нагрузки (не задерживать дыхание). Регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении физических упражнений различной интенсивности.

3. *Упражнения в расслаблении мышц:* рациональная смена напряжения и расслабления мышечных групп после длительной ходьбы, бега и прыжков. Расслабление голеностопа, стопы.

4.*Упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и координации движений:* поочередные разнонаправленные движения рук. Прохождения отрезков до 10 м от ориентира к ориентиру за заданное количество шагов учителем с открытыми глазами и последующее выполнение упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по …; на определенный интервал и дистанцию по ориентирам и с последующим построением без них. Определить отрезок времени от 5 до 15 секунд (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

1.*С гимнастической палкой:* балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце. Из исходного положения гимнастическая палка вертикально перед грудью хват двумя руками за нижний конец палки, опускание палки и ловля ее; выполнить хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием ее. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах.

2.*С обручем:* совершенствование ранее изученной техники выполнения наклона туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различными положениями обруча; приседания с обручем перед грудью, над головой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращения обруча в движении при ходьбе; ходьба внутри обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад; прыжки внутри обруча, прыжки влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.

3.*С малым мячом:* совершенствование ранее изученной техники выполнения; перекладывания мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной.

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

Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя и поочередно правой, левой рукой; перебрасывание мяча из одной руки в другую; бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его поочередно правой, левой рукой после поворота кругом. Работа с мячом в парах, тройках.

4.*С большим мячом (фитболом):* совершенствование ранее изученной техники подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками; поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз; передача мяча в кругу влево, вправо; бросок мяча в стену, после отскока от пола поймать его; бросок мяча двумя руками из-за головы, снизу вперед в парах. Работа с мячом в парах, тройках.

5.*Со скакалкой:* совершенствование раннее изученной техники выполнения упражнения со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо стоя сидя: наклоны вперед, вправо, влево, повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками; скакалка за спиной, наклон вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени; бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух и одной ноге.

6. *Упражнения с набивными мячами:* совершенствование ранее изученной техники броска мяча от груди, из-за головы, в парах, тройках, двумя руками, стоя, сидя на месте и в передвижении приставными шагами правым и левым боком; подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом. Броски мяча снизу двумя руками на дальность; броски мяча снизу двумя руками и одной рукой в цель, расположенную на полу.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое строй, свое место в строю, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды.

Уметь: строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении. Выполнять строевые команды. Выполнять все виды физической нагрузки, представленной в разделе «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», и физические упражнения с предметом.

Раздел «Легкая атлетика»:

Ходьба:

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег:

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м – 4 раза за урок; бег на 100 м – 3 раза за урок. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м;девушки – 800 м.

Прыжки:

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка.Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей»). *Метание:*

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики 4 кг).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

*Знать:*как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

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

Уметь: уметь пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 минут; бегать на короткие дистанции100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбег на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Раздел «Спортивные и подвижные игры»:

Баскетбол: совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановки, поворотов, стоек. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча; варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники бросков мяча, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Техника перемещений, владение мячом, ведение мяча и с обводкой препятствий. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как влияют занятия баскетболом на организм человека. Правила игры в баскетбол, терминологию игры в баскетбол.

Уметь: концентрировать внимание во время игры. Правильно принимать стойку баскетболиста; передвигаться, выполнять остановку, поворот на площадке. Выполнять ловлю и передачу мяча от груди двумя руками, ведение баскетбольного мяча. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Выполнять правила игры.

Волейбол: совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передач мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи. Изучение техники прямого нападающего удара через стенку. Блокирование нападающих ударов. Совершенствование перехода на площадке после потери мяча. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как влияют занятия волейболом на организм человека. Правила игры в волейбол (переход на площадке после потери мяча), терминологию игры в волейбол.

Уметь: концентрировать внимание во время игры. Правильно принимать стойку волейболиста; выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах; выполнять нижнюю прямую подачу и прием мяча с подачи. Выполнять прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов, переход на площадке после потери мяча. Строго выполнять правила игры.

Футбол: совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом (правой, левой ногой и техники остановки мяча подошвой и

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

грудью). Техника удара по мячу внутренним подъемом правой, левой ноги и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; остановка мяча ногой и грудью с передачи. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как влияют занятия футболом на организм человека. Правила игры в футбол, терминологию игры в футбол.

Уметь: передвигаться, выполнять остановку, поворот на поле. Выполнять передачу и ведение футбольного мяча правой, левой ногой. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (отбор, перехват). Концентрировать внимание во время игры. Строго выполнять правила игры.

Подвижные игры и игровые упражнения

С бегом на скорость: «Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, длину: «Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение».

С метание мяча на дальность и в цель: «Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».

С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал»; «Точно в круг»; Игра с элементами волейбола.

С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех»; «Самый точный».

Раздел «Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка»:

1. Лыжная подготовка. Теоретические сведения.
2. Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
3. Техника спусков и торможений, подъем в гору.
4. Предупреждение травм и обморожений. Виды лыжных ходов.
5. Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.
6. Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение, повороты.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса в 10 классе являются формирование следующих умений:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; способность к осмыслению картины мира, ее временно-

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

пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты 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:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

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

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:
осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности; соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами; определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей; ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.
Коммуникативные учебные действия:
признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

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

участвовать в коллективном обсуждении проблем; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.); использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач; выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
Регулятивные учебные действия:
постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой); определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач; осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном; осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.
Познавательные учебные действия:
применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач; извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач; использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий; использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Календарно-тематическое планирование

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

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1.	Продолжительная ходьба в различном темпе.	1 ч			Осваивают технику ходьбы различными способами.	Текущий
2.	Спортивная ходьба.	1 ч			Осваивают технику спортивной ходьбы.	Текущий
3.	Медленный бег до 10-12 минут.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
4.	Совершенствование техники беговых упражнений.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
5.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на 800 - 1000 м.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
6.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на 800 - 1000 м.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
7.	Прыжок в длину с полного разбега.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
8.	Прыжок в длину с полного разбега, совершенствование всех фаз прыжка.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
9.	Прыжок в длину с полного разбега, совершенствование всех фаз прыжка.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
10.	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
11.	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
12.	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
13.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
14.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
15.	Броски набивного мяча весом двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	1 ч			Осваивают упражнения с мячами.	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

16.	Метание в цель.	1 ч			Осваивают упражнения с мячами.	Текущий
17.	Метание в цель.	1 ч			Осваивают упражнения с мячами.	Текущий
18.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1 ч			Осваивают упражнения с мячами.	Текущий
19.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
20.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
21.	Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений.	1 ч			Осваивают упражнения с мячами.	Текущий
22.	Толкание набивного мяча.	1 ч			Осваивают упражнения с мячами.	Текущий
23.	Толкание набивного мяча.	1 ч			Осваивают упражнения с мячами.	Текущий
24.	Кроссовая подготовка.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых 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

25.	Кроссовая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
26.	Кроссовая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
27.	Бег с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега с высокого старта.	Текущий
28.	Совершенствование бега с ускорением.	1 ч			Осваивают технику бега с ускорением.	Текущий
29.	Совершенствование метания малого мяча с разбега.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
30.	Совершенствование метания малого мяча с разбега.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
31.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1 ч			Совершенствуют технику бега различными способами.	Текущий
32.	ОРУ с гимнастическими палками.	1 ч			Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	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

33.	ОРУ с гимнастическими палками.	1 ч			Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	Текущий
34.	Комплекс упражнений со скакалкой.	1 ч			Осваивают упражнения со скакалкой.	Текущий
35.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1 ч			Осваивают упражнения у гимнастической стенки.	Текущий
36.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1 ч			Осваивают упражнения у гимнастической стенки.	Текущий
37.	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1 ч			Выполняют упражнения с набивными мячами.	Текущий
38.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
39.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
40.	Футбол. Общая физическая подготовка.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий
41.	Футбол. Ведение мяча.	1 ч			Осваивают технику ведения мяча.	Текущий
42.	Футбол. Ведение мяча.	1 ч			Осваивают технику ведения мяча.	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

43.	Футбол. Передача и остановка мяча.	1 ч			Осваивают технику передачи и остановки мяча.	Текущий
44.	Футбол. Передача и остановка мяча.	1 ч			Осваивают технику передачи и остановки мяча.	Текущий
45.	Развитие силовых качеств Учебная игра.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
46.	Развитие силовых качеств Учебная игра.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
47.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
48.	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
49.	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий

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

50.	Техника спусков и торможений, подъем в гору.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
51.	Техника спусков и торможений, подъем в гору.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
52.	Предупреждение травм и обморожений. Виды лыжных ходов.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
53.	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
54.	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
55.	Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение, повороты.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
56.	Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение, повороты.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
57.	Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
58.	Эстафеты с элементами футбола.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых задач.	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

59.	Гимнастика. Упражнения с предметами, с обручами.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
60.	Гимнастика. Упражнения с предметами, с обручами.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
61.	Упражнения с гимнастическими палками.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
62.	Упражнения с набивными мячами.	1 ч			Выполняют упражнения с набивными мячами.	Текущий
63.	Упражнения с набивными мячами.	1 ч			Выполняют упражнения с набивными мячами.	Текущий
64.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
65.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
66.	Строевые упражнения.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
67.	Упражнение на гимнастической стенке.	1 ч			Выполняют упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
68.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1 ч			Осваивают упражнения для развития гибкости.	Текущий
69.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1 ч			Осваивают упражнения для развития гибкости.	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

70.	Преодоление полосы препятствий.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
71.	Преодоление полосы препятствий.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
72.	Баскетбол. Ведение мяча.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
73.	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
74.	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
75.	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений с мячами.	Текущий
76.	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1 ч			Выполняют упражнения с мячами.	Текущий
77.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1 ч			Выполняют упражнения с мячами.	Текущий
78.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1 ч			Выполняют упражнения с мячами.	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

79.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 ч			Выполняют упражнения с мячами.	Текущий
80.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 ч			Выполняют упражнения с мячами.	Текущий
81.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1 ч			Демонстрируют упражнения с мячами.	Текущий
82.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу.	1 ч			Демонстрируют упражнения с мячами.	Текущий
83.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу.	1 ч			Демонстрируют упражнения с мячами.	Текущий
84.	Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 ч			Демонстрируют упражнения с мячами.	Текущий
85.	Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 ч			Демонстрируют упражнения с мячами.	Текущий
86.	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 ч			Демонстрируют упражнения с мячами.	Текущий
87.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
88.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
89.	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки волейболиста.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий

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

90.	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки волейболиста.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
91.	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки волейболиста.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
92.	Волейбол. Совершенствование ранее изученной техники.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
93.	Волейбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
94.	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
95.	Волейбол. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
96.	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
97.	Волейбол. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
98.	Волейбол. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
99.	Волейбол. Изучение техники прямого нападающего удара через стенку. Блокирование нападающих ударов.	1 ч			Осваивают технику игры в волейбол.	Текущий
100.	Волейбол Совершенствование перехода на площадке после потери мяча. Учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
101.	Волейбол Совершенствование перехода на площадке после потери мяча. Учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
102.	Волейбол. Учебная игра.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	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	Кол-во часов		Дата по плану	Дата по факту	Причина корректировки	Форма коррекции (сокращено, объединено и пр.)
		по плану	по факту				

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