ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08 2026 года

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____Иванова И.Ю.

Приказ № 292 от 29.08 2026 года

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа-интернат №22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре

для 2 «А» класса,

на 2026-2027 учебный год.

Учитель: Бородина С.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

28.09.26 17:32 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с легкой умственной отсталостью, 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (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.

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.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей	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	- развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; - стремление выразить себя в различных видах творческой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество.	деятельности; - стремление к опрятному внешнему виду; - формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от от 19. 12. 2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 18.03 2025, протокол № 4.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

Рабочая программа рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Лыжная подготовка», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса, а также климатических условий.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Средства, используемые для реализации программы:

- физические упражнения;
- спортивная игра и коррекционно-подвижные игры, эстафеты;
- занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- наглядные средства обучения: показ.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.

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

Уроки 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.

Осуществление межпредметных связей.

При обучении адаптивной физической культуре используются межпредметные связи с предметами: математика, ритмика, музыка, рисование.

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

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

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

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

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

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

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

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

Содержание учебного предмета

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Раздел «Основы знаний»

Задача раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - воспитание привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Правила поведения на уроках физической культуры; форма одежды и правила личной гигиены. Название спортивного инвентаря, снарядов.

Программный материал сообщается на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Раздел «Легкая атлетика»

1. Ходьба: ходьба в колонну парами, по одному; по одному по кругу. Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии на носках и пятках. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба «змейкой» за учителем. Ходьба приставными шагами правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 20-30см.

2. Бег: бег в медленном темпе; чередующийся с ходьбой, с сохранением правильной осанки. Бег с высокого старта. Равномерный бег. Эстафеты.

3. Прыжки: прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте и с продвижением вперед, назад, вправо. влево. Прыжок в длину с места.

4. Метания: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной, двумя руками. Метание малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прием и передача мяча в круге, в шеренге.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»

Построения, перестроения

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки.

Взявшись за руки, перестроение в круг. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног: асимметричные движения рук. Наклоны, повороты туловища вправо, влево в сочетании рук. Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево. Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево.

2. Упражнения на дыхания: тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Дыхание во время ходьбы и бега, проговорить звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон).

3. Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе за учителем и направляющим.

4. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, вправо, влево с движениями рук в различных положениях. Повороты туловища налево, направо с движением рук. Упор присев, приседы с различным положением рук, ног.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

5. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиваем конечностей.

6. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу. Определить самого точного (метание в цель, прыжки в заданное место).

Упражнения с предметами

1. С гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед грудью.

2. С обручем: удержание обруча двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой. Перекладывание обруча из одной руки в другую перед грудью.

3. С малым мячом: перекладывание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя руками. Разбрасывание и сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его.

4. С большим мячом (фитболом): подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз.

5. Лазание, перелезание: лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке не пропуская реек. Подлезание под веревочку.

6. Равновесие: ходьба по линии на носках, на пятках с различными исходными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук (с помощью учителя и без него).

Раздел «Коррекционные подвижные игры»

1. Игры с элементами ходьбы, бега: «Стоп», «Ловушки», «Перемени предмет», «Жмурки».

2. Игры на коррекцию равновесия: «Канатоходец», «Переправа», «Разойдись не упади», «Стоп».

3. Лазание: «Проползи не урони», «С мячом под дугой», «Крокодил».

4. Метание: «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Мяч через сетку», «Кто дальше бросит?», «Найди мяч», «Найди свой кубик».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса во 2 классе являются формирование следующих умений:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 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;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 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.

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);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

Базовые учебные действия:

Личностные:- осознание себя как ученика, заинтересованного, в посещение школы;

-положительное отношение к школьной действительности;

-готовность к безопасному и бережному поведению природе и обществе;

Коммуникативные: -умение вступать в контакт и работать в коллективе;

-умение обращаться за помощью и принимать помощь;

-доброжелательно отношение к людям, сопереживать им;

Регулятивные: - умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность;

-умение следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

-умение адекватно соблюдать ритуалы школы.

Познавательные: -умение делать простейшие обобщения;

-умение пользоваться инвентарем и бережно к нему относиться:

- умение наблюдать за учителем и уметь повторять за ним упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

28.09.26 17:32 (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	Вводный урок. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба в колонну парами, по одному (перестроение).	1 ч			Коллективная работа. Соблюдают правила поведения в спортивном зале.	Текущий
2	Ходьба по одному, по кругу. Ходьба с различным положением рук.	1 ч			Демонстрируют технику ходьбы по одному, по кругу.	Текущий
3	Ходьба по линии на носках и пятках, с различным положением рук, в полуприседе, в приседе.	1 ч			Демонстрируют технику ходьбы по линии на носках и пятках.	Текущий
4	Ходьба по линии на носках и пятках, с различным положением рук, в полуприседе, в приседе.	1 ч			Демонстрируют технику ходьбы по линии на носках и пятках.	Текущий
5	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через препятствия.	1 ч			Демонстрируют технику ходьбы и перешагивания через препятствия.	Текущий
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. С перешагиванием через препятствия.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
7	Обучение прыжкам в длину с места.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
8	Обучение прыжкам в длину с места.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
9	Обучение метанию малого мяча в цель.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
10	Обучение метанию малого мяча в цель.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

11	Обучение броскам мяча вверх.	1 ч			Демонстрируют броски мяча вверх.	Текущий
12	Обучение чередованию бега с ходьбой.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при чередовании бега с ходьбой.	Текущий
13	Обучение бегу, чередующемуся с ходьбой, с сохранением правильной осанки.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при чередовании бега с ходьбой.	Текущий
14	Обучение бегу, чередующемуся с ходьбой, с сохранением правильной осанки.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при чередовании бега с ходьбой.	Текущий
15	Чередование ходьбы и бега. Обучение бегу с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
16	Обучение метанию малого мяча.	1 ч			Демонстрируют технику метания малого мяча.	Текущий
17	Обучение беговым упражнениям, прыжкам в длину с места.	1 ч			Осваивают технику прыжков.	Текущий
18	Равномерный бег. Эстафеты с бегом и прыжками.	1 ч			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Текущий
19	Равномерный бег.	1 ч			Демонстрируют технику бега.	Текущий
20	Ходьба «змейкой» за учителем. Прыжки в длину с места..	1 ч			Осваивают технику прыжков в длину с места.	Текущий
21	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
22	Ходьба приставными шагами правым и левым боком.	1 ч			Осваивают технику строевых упражнений.	Текущий
23	Ходьба за направляющим с сохранением дистанции.	1 ч			Осваивают технику строевых упражнений.	Текущий
24	Ходьба друг за другом с заданием.	1 ч			Осваивают технику строевых упражнений.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

25	Бег в колонне по одному с заданием.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
26	Прыжки на месте и с продвижением вперед	1 ч			Осваивают технику прыжков.	Текущий
27	Построение в круг. Упражнения на внимание под счет учителя.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
28	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
29	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
30	Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под веревку.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
32	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 20-30см	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
33	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами вправо и влево.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
34	Ходьба на носках руки за головой, на голове за учителем.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
35	Ходьба на носках руки за спиной, вверх, в стороны, на поясе за направляющим	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
36	Лазание по гимнастической стенке.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
37	Наклоны вперед, назад, в стороны.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий
38	Метание малого мяча.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
39	Повороты туловища налево, направо с движением рук.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

40	Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
41	Упор присев, приседы с различным положением рук, ног.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий
42	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
43	Взявшись за руки, перестроение в круг.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
44	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой».	1 ч			Демонстрируют строевые упражнения.	Текущий
45	Метание малого мяча.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
46	Прыжки с продвижением вперед.	1 ч			Выполняют прыжковые упражнения.	Текущий
47	Тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом .	1 ч			Осваивают упражнения на дыхание.	Текущий
48	Упражнения на дыхания во время ходьбы и бега, проговорить звуки на выдохе.	1 ч			Осваивают упражнения на дыхание.	Текущий
49	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1 ч			Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий
50	Комплекс упражнений с обручем.	1 ч			Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий
51	Броски и ловля мяча.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
52	Упражнения с фитболом.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
53	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

54	Броски и ловля мяча.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
55	Беговые упражнения с изменением темпа и направления.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
56	Ходьба и бег с заданием.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
57	Ходьба и бег по ориентирам.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
58	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча двумя руками.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
59	Бросок мяча на месте. Ловля мяча двумя руками.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
60	Бросок мяча двумя руками от груди на месте. Ловля мяча..	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
61	Бросок мяча от плеча на месте. Ловля мяча.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
62	Бросок мяча в парах. Ловля мяча.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
63	Упражнения с мячами.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
64	Ведение мяча на месте.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
65	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
66	Передача мяча в парах.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
67	Передача мяча в кругу на месте.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
68	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1 ч			Выполняют упражнения с предметами.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

69	Комплекс упражнений с обручем	1 ч			Выполняют упражнения с предметами.	Текущий
70	Упражнения на дыхания. Упражнения на скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на дыхание.	Текущий
71	Бросок мяча двумя руками. Передача мяча снизу в парах на месте.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
72	Бросок мяча двумя руками. Передача мяча снизу в парах на месте.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
73	Бросок мяча в стену.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
74	Упражнения с фитболом.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
75	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
76	Броски и ловля мяча.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
77	Беговые упражнения с изменением темпа и направления.	1 ч			Выполняют беговые упражнения.	Текущий
78	Чередование бега с ходьбой.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
79	Бег, чередующийся с ходьбой, с сохранением правильной осанки.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
80	Чередование ходьбы и бега.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
81	Чередование ходьбы и бега. Бег с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

82	Медленный равномерный бег.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
83	Чередование ходьбы и бега.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
84	Ходьба и бег приставными шагами.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
85	Ходьба и бег приставными шагами	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
86	Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
87	Ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под веревочку.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
88	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 20-30см.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
89	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами вправо и влево.	1 ч			Выполняют упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
90	Ходьба на носках руки за головой, на голове за учителем.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
91	Ходьба на носках руки за спиной, вверх, в стороны, на поясе за направляющим.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

92	Лазание по гимнастической стенке.	1 ч			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
93	Наклоны вперед, назад, вправо, влево с движениями рук в различных положениях.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
94	Метание малого мяча.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
95	Повороты туловища налево, направо с движением рук.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
96	Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
97	Упор присев, приседы с различным положением рук, ног.	1 ч			Действия с предметами.	Текущий
98	Обучение бегу на 30 метров с высокого старта.	1 ч			Выполняют беговые упражнения.	Текущий
99	Обучение бегу на 30 метров с высокого старта.	1 ч			Выполняют беговые упражнения.	
100	Обучение прыжка в длину с места.	1 ч			Выполняют прыжковые упражнения.	Текущий
101	Подвижные игры.				Выполняют стр. упражнения.	
102	Подвижные игры.				Выполняют стр. упражнения.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
28.09.26 17:32 (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 17:32 (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 17:32 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26