ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2026г

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы-интерната № 22
_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 271 от 31.08.2026г

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

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для **2-г** 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

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. 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.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим интеллектуальные нарушения, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

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

Основные **задачи**:

Образовательные:

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Коррекционно-развивающие:

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

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

Программа по адаптивной физкультуре включает «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие 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

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 18.03.2025 г., протокол № 4.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 2).
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

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

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

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

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

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

Формы организации учебного процесса:

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

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;

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

- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

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

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

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

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

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

· консультация;

· практическое занятие.

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы

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

Двигательные пробы:

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

Таблица 1

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные	Уровень

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

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

Физические качества:

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

Таблица 2

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

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

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

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

Примерное содержание предмета

Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные движения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Предполагаемые результаты освоения программы:

- Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

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

Календарно-тематическое планирование

№		Кол-во	Дата	Основные виды

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	часов			деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану	по факту	
1.	Ознакомительно -ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.	1			Осваивают действия со спортивным инвентарем.
2.	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивают игровые действия.
3.	Встать в пару, по одному в ряд, в колонну друг за другом, построение в круг.	1			Осваивают строевые упражнения.
4.	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя.	1			Осваивают ОРУ.
5.	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивают упражнения с предметами.
6.	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение ходьбе приставным шагам.	1			Выполняют перешагивания через предметы.
7.	Обучение техники упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны.	1			Выполняют действия с различным положением рук.
8.	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполняют действия в различных положениях тела.
9.	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполняют действия в различных положениях тела.
10.	Обучение ходьбе под музыку. Обучение движений руками. Обучение бегу под музыку.	1			Осваивают медленный бег под музыку.
11.	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Осваивают бег в разных

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

					направлениях.
12.	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Соблюдают ритм музыки при выполнении упражнений.
13.	Обучение различным прыжкам на месте.	1			Осваивают технику прыжков.
14.	Обучение броскам мяча от груди, от головы.	1			Выполняют действия с мячами.
15.	Обучение броскам мяча от груди, от головы.	1			Выполняют действия с мячами.
16.	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполняют действия с мячами. Выполняют дыхательные упражнения под счет учителя.
17.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			При прыжках приземляются на согнутые ноги в коленях.
18.	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Меняют интенсивность работы.
19.	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивают игровые действия.
20.	Развитие двигательных качеств – ловкости.	1			Осваивают игровые действия.
21.	Построение в шеренгу. Развитие внимания, координации.	1			Осваивают технику строевых упражнений.
22.	Построение в круг. По свистку учителя выполнять различные упражнения.	1			Осваивают различные игровые действия.

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

23.	Подвижные игры с мячом.	1			Осваивают различные игровые действия.
24.	Упражнения с предметами.	1			Выполняют упражнения с предметами.
25.	Повороты по ориентирам. Развитие координации.	1			Выполняют упражнения с предметами.
26.	Повороты по ориентирам. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1			Выполняют ОРУ.
27.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать технику строевых упражнений.
28.	Развитие гибкости, повороты туловища.	1			Выполняют упражнения с предметами.
29.	Построение в круг. Сгибание и разгибание рук.	1			Соблюдают технику безопасности при ОРУ.
30.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Проявляют находчивость в решении игровых задач.
31.	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивают чувство ритма.
32.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации
33.	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации
34.	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Выполняют утреннюю

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

					гимнастику.
35.	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.
36.	Выпрыгивание вверх, в сторону, вперед.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
37.	Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации
38.	Приседы и полуприседы.	1			Осваивают ОРУ.
39.	Приседы и полуприседы.	1			Осваивают ОРУ.
40.	Учить перекатам. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия в положении лежа.
41.	Перекаты и упоры.	1			Осваивают ОРУ.
42.	Учить сгибанию ног в коленях.	1			Осваивают ОРУ.
43.	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
44.	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
45.	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1			Осваивают технику прыжков различными 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

46.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.				Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.
47.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.
48.	Упражнения на равновесие.	1			Выполняют простые прыжковые упражнения
49.	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.
50.	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.
51.	ОРУ в положении сидя на ковриках.	1			Выполняют ОРУ.
52.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивают технику бега различными способами.
53.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивают беговые упражнения.
54.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			Совершенствуют беговые упражнения.
55.	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивают беговые упражнения.
56.	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Совершенствуют беговые

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

					упражнения.
57.	Обучение лазанью по гимнастической скамейке.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.
58.	Обучение лазанью по гимнастической скамейке	1			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.
59.	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Совершенствуют упражнения на гимнастической скамейке.
60.	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивают ползание.
61.	Обучение ползанию по матам.	1			Совершенствуют ползание.
62.	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
63.	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Выполняют технику прыжков различными способами.
64.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
65.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Выполняют технику прыжков различными 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

66.	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Выполняют действия с мячами.
67.	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.
68.	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Выполняют упражнения для развития гибкости.
69.	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.
70.	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.
71.	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Выполняют упражнения для развития гибкости.
72.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.)	1			Осваивают технику бега различными способами.
73.	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1			Осваивают технику бега различными способами.
74.	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1			Осваивают технику бега различными способами.
75.	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1			Осваивают технику бега

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

					различными способами.
76.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
77.	Общеразвивающие упражнения.	1			Выполняют ОРУ.
78.	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Выполняют действия с мячами.
79.	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Выполняют действия с мячами.
80.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
81.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
82.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад).	1			Совершенствуют технику бега различными способами.
83.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожке. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
84.	Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
85.	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1			Осваивают технику бега

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

					различными способами.
86.	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1			Осваивают технику бега различными способами.
87.	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1			Осваивают технику бега различными способами.
88.	Ходьба, медленный бег, чередование.	1			Осваивают технику бега различными способами.
89.	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад. Игра.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
90.	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
91.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
92.	Бросание мяча высоко вверх.	1			Выполняют действия с мячами.
93.	Бег на дистанцию 25 метров.	1			Осваивают технику бега различными способами.
94.	Бег на дистанцию 25 метров с высокого старта.	1			Осваивают

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

					технику бега различными способами.
95.	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1			Осваивают технику ходьбы различными способами.
96.	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1			Осваивают технику ходьбы различными способами.
97.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.
98.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.
99.	Подвижные игры с малыми мячами.	1			Выполняют действия с мячами.
100.	Подвижные игры с малыми мячами.	1			Выполняют действия с мячами.
101.	Эстафеты с бегом.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.
102.	Повторение.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.

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

		Кол-во часов				

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

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

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