ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от31.08.2026

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 7 «в» класса

на 2026-2027 учебный год.

Учитель: Ежова А.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

29.09.26 18:05 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Пояснительная записка.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (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 умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре

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:

1. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;

2.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;

3. использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;

4. применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физкультуре включает 2 раздела: «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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Физическая подготовка» предусматривает овладение различными двигательными умениями и навыками.

Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12. 2014г. № 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), на 2026 – 2027 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

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

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 психофизических 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 физкультура» призван 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.

Средства, используемые при реализации программы:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Формы организации учебного процесса:

- игровая;
- предметно-практическая;
- элементарная учебная деятельность.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

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

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;
- тесты;
- 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

		возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачники, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

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;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и.т.п.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

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

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

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

Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие –большие», «Перекати поле», «Пузырек».

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

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

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

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

Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

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

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька», «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. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

Основные движения.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «В гости к лесным зверям», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Салки в кругу», «Альпинисты», «Лягушки на болоте», «Наседка и цыплята», «Такие разные мячи», «Мы самые меткие», «Переходим яму» , «Спускаемся с горки» «Светлячки», «Кот и мыши».

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнения лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Упражнения в зале: снимание и одевание коньков; приседание; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду. Скольжение, торможение, повороты.

В связи с психофизическими особенностями обучающихся данного класса не включены разделы: велосипедная подготовка и туризм.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Планируемые результаты.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП и формируемые базовые учебные действия заносятся в СИПР с учётом 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Календарно-тематическое планирование.

№	Т е м а	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану	по факту	
1	Демонстрация – выполнения действий с инвентарем.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивать игровые действия.
3	Обучение построению в круг.	1			Осваивать строевые упражнения
4	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя.	1			Осваивать ОРУ.
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивать упражнения с предметами.
6	Обучение перешагиванию через предметы.	1			Выполнять перешагивания через предметы
7	Обучение упражнениям с различным положением рук.	1			Выполнять действия с различным положением рук.
8	Повороты головы в стороны, наклоны вперед, назад, вправо, влево.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Повороты головы в стороны, наклоны вперед, назад, вправо, влево.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
10	Ходьба под музыку. Обучение бегу под музыку.	1			Осваивать медленный бег под музыку.
11	Ходьба под музыку. Обучение бегу под музыку.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
12	Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
13	Обучение различным прыжкам на	1			Осваивать технику прыжков.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

	месте.				
14	Обучение броскам и ловле малого мяча .	1			Выполнять действия с мячами
15	Обучение броскам и ловле малого мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами
16	Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать технику прыжков.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Осваивать игровые действия.
20	Обучение преодолению полосы препятствий.	1			Осваивать игры с предметами
21	Обучение преодолению полосы препятствий.	1			Осваивать различные игровые действия
22	Обучение прыжкам вперед на дальность.	1			Осваивать технику прыжков.
23	Обучение прыжкам вперед на дальность.	1			Осваивать технику прыжков.
24	Обучение прыжкам вперед на дальность.	1			Осваивать технику прыжков.
25	Обучение броскам и ловле набивного мяча сидя на полу.	1			Осваивать технику бросков и ловли.
26	Обучение броскам и ловле набивного мяча сидя на полу.	1			Осваивать технику бросков и ловли.
27	Броски и ловля набивного мяча сидя на полу в парах.	1			Осваивать технику строевых упражнений
28	Обучение броскам и ловле набивного мяча сидя на полу.	1			Осваивать технику строевых упражнений
29	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

30	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Освоение игровой деятельности.
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать чувство ритма.
32	Обучение старту из положения стоя. Обучение беговым упражнениям.	1			Осваивать навык старта из положения стоя.
33	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Кубики, мячи, кегли.
34	Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
36	Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Осваивать упражнения для комплекса утренней гимнастики.
37	Обучение броскам мяча в стену.	1			Осваивать навык броска.
38	Обучение броскам мяча в стену.	1			Осваивать навык броска.
39	Обучение броскам мяча в стену на заданную высоту.	1			Осваивать навык броска.
40	Обучение броскам мяча в стену на заданную высоту.	1			Осваивать навык броска.
41	Обучение броскам и ловле малого мяча в парах.	1			Осваивать навык броска и ловли.
42	Обучение броскам и ловле малого мяча в парах.	1			Осваивать навык броска и ловли.
43	Обучение броскам теннисного мяча на дальность.	1			Осваивать навык броска.
44	Обучение броскам теннисного мяча на дальность.	1			Осваивать навык броска.
45	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1			Осваивать навык прыжка.
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две	1			Развивать чувство баланса.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

	ноги.				
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Развивать чувство баланса.
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
50	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивать лыжи.
51	Одежда и обувь лыжника. Понятие о ходьбе и передвижениях на лыжах.	1			Осваивать лыжи.
52	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Игра на свежем воздухе.	1			Осваивать лыжи.
53	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Торможение, передвижение на лыжах.	1			Осваивать лыжи.
54	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь.	1			Осваивать коньки.
55	Конькобежная подготовка: правила поведения. Игры на свежем воздухе.	1			Осваивать коньки.
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке зала и по ориентирам.	1			Осваивать бег.
57	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать ползание.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

58	Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1			Осваивать ползание.
59	Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1			Осваивать ползание.
60	Обучение ползанию по матам. Висы на гимнастической стенке.	1			Осваивать ползание.
61	Обучение ползанию по матам. Висы на гимнастической стенке.	1			Осваивать ползание.
62	Обучение прыжкам на скамейку. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать прыжки.
63	Обучение прыжкам на скамейку. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать прыжки.
64	Обучение прыжкам с повышенной опоры.	1			Осваивать прыжки.
65	Обучение прыжкам с повышенной опоры.	1			Осваивать прыжки.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками.	1			Осваивать прыжки.
67	Обучение подъему туловища из положения лежа на спине.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
68	Обучение подъему туловища из положения лежа на спине.	1			Осваивать гимнастические упражнения.
69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			Осваивать гимнастические упражнения.
70	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивать гимнастические упражнения.
71	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивать гимнастические упражнения.
72	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким	1			Осваивать бег.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

	подниманием бедра).				
73	Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта.	1			Осваивать бег.
74	Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта.	1			Осваивать бег.
75	Обучение бегу на 15-20 метро с высокого старта.	1			Осваивать бег.
76	Обучение бегу на 15-20 метро с высокого старта.	1			Осваивать бег.
77	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать бег.
78	Обучение метанию малого мяча на дальность.	1			Осваивать метание.
79	Обучение метанию малого мяча на дальность.	1			Осваивать метание.
80	Обучение бегу с передачей предметов.	1			Осваивать бег.
81	Обучение бегу с передачей предметов.	1			Осваивать бег.
82	Обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель.	1			Осваивать метание.
83	Обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель.	1			Осваивать метание.
84	Обучение прыжкам с предметов высотой 20-30 с	1			Осваивать прыжки.
85	Обучение прыжкам с предметов высотой 20-30 с	1			Осваивать прыжки.
86	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель.	1			Осваивать метание.
87	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель.	1			Осваивать метание.
88	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные	1			Осваивать бег.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

	упражнения .				
89	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать бег.
90	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать бег.
91	Обучение бегу «змейкой» .	1			Осваивать бег.
92	Обучение бегу «змейкой» .	1			Осваивать бег.
93	Обучение прыжкам в длину через веревочку.	1			Осваивать прыжки.
94	Обучение прыжкам в длину через веревочку.	1			Осваивать прыжки.
95	Обучение прыжкам в длину через веревочку.	1			Осваивать прыжки.
96	Обучение прыжкам со скамейки на маты.	1			Осваивать прыжки.
97	Обучение прыжкам со скамейки на маты.	1			Осваивать прыжки.
98	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Развивать навык играть в подвижные эстафетные игры.
99	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Развивать навык играть в подвижные эстафетные игры.
100	Подвижные игры с малыми мячами и обручами.	1			Развивать навык играть в подвижные эстафетные игры.
101	Подвижные игры и эстафеты.	1			Развивать навык играть в подвижные эстафетные игры.
102	Подвижные игры и эстафеты.	1			Развивать навык играть в подвижные эстафетные игры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР
29.09.26 18:05 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26