**ПРИНЯТА**
решением Педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2026 г.

**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 **3-в** 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, коррекционно-развивающие и воспитательные 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 нарушение интеллекта, 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.

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;
- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

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

- физические упражнения;

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

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

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

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

***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 3 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**

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

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 |

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

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

## 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:*** «Птички на жердочке», «У медведя во бору», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Воробей в луже», «Кто выше прыгнет?», «Зайцы на опушке», «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 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 |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | мячами. |
| 15. | Обучение броскам мяча от груди, от головы. | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |
| 16. | Обучение прокатыванию мяча.<br>Дыхательные упражнения. | 1 | | | Выполняют действия с мячами.<br>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. |
| 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 | 1 | | | Проявляют находчивость |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | подвижных игр. | | | | 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 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 |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | способами. |
| 45. | Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание. | 1 | | | Осваивают технику прыжков различными способами. |
| 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 упражнения. |
| 57. | Обучение лазанью по гимнастической скамейке. | 1 | | | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. |
| 58. | Обучение лазанью по гимнастической скамейке | 1 | | | Выполняют 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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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. |
| 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 |

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

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

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. |
| 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 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 |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | мячами. |
| 100. | Подвижные игры с малыми мячами. | 1 | | | Выполняют действия с мячами. |
| 101. | Эстафеты с бегом. | 1 | | | Проявляют качества силы, быстроты и координации. |
| 102. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | | | Проявляют качества силы, быстроты и координации. |
| | | | | | |

## Лист корректировки рабочей программы

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

| № урока | Тема | Кол-во часов | | Дата по плану | Дата по факту | Причина корректировки | Форма коррекции (сокращено, объединено и пр.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | по плану | по факту | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**28.09.26** 18:31 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26