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

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

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

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

Задачи:

Образовательные:

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

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

Коррекционно-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;
- 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.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	**Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания**
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность	- формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России; - знакомство с государственной символикой; - знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним; - формирование правил поведения в классе, школе, дома; - формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей; - формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи;

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

	- 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; - формирование адекватных способов выражения эмоций и чувств; - 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. Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей	- формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках; - развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; - проявлять любознательность; умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий; - 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.

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

4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни	- формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; - развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; - стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности; - формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении; - понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; - стремление к активному образу жизни; - формирование положительного отношения к спорту.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология	- понимание активной роли человека в природе; - осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	- развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; - стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности; - стремление к опрятному внешнему виду; - формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

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

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 68 часов в год (2 часа в неделю).

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.

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.

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

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

Осуществление межпредметных связей

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

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.

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	Перед началом обучения, перед началом курса, перед

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

	зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	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 программы:

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 4 класса представлены в таблице.

Физические качества:

1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;

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

2) скоростные качества: бег 30 метров;
3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	116-120	111-115	100-110	116-118	113-115	95-112
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 (5 раз)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	15-12	11-10	8-6	11-10	9-7	6-5

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

Содержание учебного предмета

Раздел «Основы знаний»:

В раздел «Основы знаний» включено «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Режим дня, форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Правила поведения на уроках физической культуры. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

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

Раздел «Легкая атлетика»:

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

1.Ходьба: ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы (2-3 предмета), по разметке, ходьба парами пот кругу, взявшись за руки, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по ориентирам.

2.Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий (стойки, малого и большого мяча), медленный бег до 1-2минут, бег, чередующийся с ходьбой, ускорения до 30 м., перебежки группами и по одному 15-20 м., высокий старт. Низкий старт. Челночный бег.

3.Прыжки: прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину (прыжок с гимнастической скамейки). Прыжок с 4-5 беговых шагов в длину с разбега.

4. Метания: метание большого мяча двумя руками снизу из положения стоя, из-за головы и сидя партнеру (работа в парах). Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой в цель и на дальность. Броски и ловля баскетбольных и волейбольных мячей.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Уметь: ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание. Выполнять ускорение на отрезках от 30 до 40 м. Правильно приземляться при прыжках в длину с места, метать теннисный мяч на дальность, метание мяча в цель.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:

Построения, перестроения

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Взявшись за руки, перестроение в круг. Перестроения из шеренги по одному в колонну по одному, взявшись за руки, перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук. Наклоны, повороты туловища вправо. Влево в сочетании с движением рук. Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево. Переход из упора присев в упор лежа.

2.Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега). 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).

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

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

4.Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук в различных исходных положениях. Повороты туловища налево, направо с движением рук. Упор присев, приседы с различным положением рук. Махи ногой вперед, назад, влево, вправо с движением рук, с хлопками, с касанием носков ног и пола.

5.Упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

6.Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, в колонну с изменением места, построение по ориентирам. 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 и на уровне верхнего угла лопатки. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед грудью. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

2.С обручем: удержание обруча двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой и на уровне верхнего угла лопатки. Перекладывание обруча из одной руки в другую перед грудью. Выполнение различных исходных положений с обручем в руках. Поднимание обруча с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

3.С малым мячом: перекладывание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля 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 его двумя руками. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его. Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя, в парах. Бросок мяча в парах из-за головы, снизу, от груди.

5.Лазание, перелезание: лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Переползти на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см (под натянутую веревку, гимнастическую палку). Перелезание через препятствие высотой 50-60 см (гимнастическая скамейка), пролезание через гимнастический обруч.

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). Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.

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 « Лыжная подготовка»:

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 выполнение лыжных ходов. Виды ходов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Раздел «Конькобежная подготовка»: Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиях на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Упражнения в зале: снимание и одевание коньков; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на конька; 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

Уметь: строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, пройти по гимнастической скамейке. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки, уметь следить за правильной осанкой.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

1. Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», Часовые и разведчики».

2. Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «тоннель», «сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

3. Подвижные игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, метания: «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Меткий стрелок», «С кочки на кочку», «Пятнашки с мячом», «Пустое место», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Эстафета с обручами», «Веревочка под ногами», «День и ночь», «Рыбаки и рыбки», «Мяч в середину», «Передал садись», «Снайперы».

4. Настольный теннис: жонглирование теннисным мячом. Способы держания ракетки. Удары по мячу одной стороной ракетки на высоту 40 см. Стойка теннисиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Ознакомление с техникой подачи мяча.

5. Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой на шагах и на бегу. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте и в движении (парами).

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

6. Пионербол: прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах на месте на уровне груди. Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его. Подача одной рукой снизу (нижняя подача); учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как влияют занятия коррекционными и спортивными играми на организм человека.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча. Правильно держать ракетку и отбивать мяч. Выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах. Выполнять броски через сетку. Выполнять правила подвижных и спортивных игр. Концентрировать внимание во время игры.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса в 5 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.

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;

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

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.

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.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

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;

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

-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.

Календарно-тематическое планирование для 5 «А» класса 2026-2027 учебный год.

№ 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 с высоким подниманием бедра, в приседе с различными положениями рук. Беговые упражнения.	1 ч			Коллективная работа. Соблюдают правила поведения в спортивном зале. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают элементарные понятия о беге, правильную осанку. Демонстрируют технику бега различными	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

					способами. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивают технику прыжков различными способами. Осваивают технику метания малого мяча. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Правильное положение тела учащихся во время ходьбы, бега, прыжков, метания.	
2	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке. Бег с изменением направления движения по сигналу.	1 ч			Соблюдать правила поведения в спортивном зале.	Текущий
3	Бег с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением препятствий.	1 ч			Осваивать технику бега различными способами.	Текущий
4	Медленный бег до 1-3 минут, бег, чередующийся с ходьбой, ускорения до 30 м.	1 ч			Осваивать технику бега различными способами.	Текущий
5	Прыжки на месте и с продвижением вперед, прыжки в сторону.	1 ч			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
6	Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
7	Прыжки в высоту, в глубину.	1 ч			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
8	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1 ч			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
9	Метание большого мяча двумя руками снизу стоя, из-за головы и сидя в парах..	1 ч			Осваивать технику метания малого мяча.	Текущий
10	Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой в цель и на дальность.	1 ч			Осваивать технику метания малого мяча.	Текущий
11	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. Повороты по ориентирам.	1 ч			Осваивать правильное положение тела учащихся во время ходьбы, бега, прыжков, метания.	Текущий
12	Взявшись за руки, перестроение в круг, ходьба по кругу. Метание теннисного мяча с места в цель.	1 ч			Осваивать правильное положение тела учащихся во время ходьбы, бега, прыжков, метания.	Текущий
13	Перестроения из шеренги по одному в колонну по одному. Метание мяча в цель.	1 ч			Осваивать 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

14	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному. Повторить технику высокого старта.	1 ч			Осваивать правильное положение тела учащихся во время ходьбы, бега, прыжков, метания.	Текущий
15	Повторить технику челночного бега 3х 10 м. с кубиками.	1 ч			Осваивать правила дыхания во время ходьбы и бега.	Текущий
16	Повторить технику челночного бега 3х 10 м. с кубиками.	1 ч			Осваивать правила дыхания во время ходьбы и бега.	Текущий
17	Выполнение команд по показу учителя. Метание мяча на дальность в парах.	1 ч			Осваивать технику метания малого мяча.	Текущий
18	Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать прыжковых упражнений.	Текущий
19	Челночный бег 3х10 метров.	1 ч			Осваивать челночного бега.	Текущий
20	Подъемы туловища из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. Упражнения на дыхание.	1 ч			Осваивать упражнения на пресс.	Текущий
21	Упражнения на формирование правильной осанки. Бег на дистанцию 100 метров, зачет.	1 ч			Осваивать бега на короткие дистанции.	Текущий
22	Упражнения на формирование правильной осанки. Бег на дистанцию 100 метров, зачет.	1 ч			Осваивать бега на короткие дистанции.	Текущий
23	Приседы с различным положением рук. Перекаты вперед, назад в группировке, перекаты боком. Упражнения на внимание.	1 ч			Осваивать гимнастические упражнения.	Текущий
24	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для расслабления мышц.	1 ч			Осваивать полосу препятствий.	Текущий
25	Броски и ловля большого мяча в парах.	1 ч			Осваивать броски и ловлю мяча.	Текущий
26	Построение по ориентирам. Броски и ловля большого мяча в парах.	1 ч			Осваивать броски и ловлю мяча.	Текущий
27	Метание в цель, прыжки в заданное место.	1 ч			Соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать упражнения для развития гибкости. Осваивать упражнения на гимнастической стенке. Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. Осваивать общеразвивающие упражнения. Осваивать упражнения с предметами. Осваивать упражнения на дыхание.	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

28	Упражнения с гимнастической палкой. Метание в цель, прыжки в заданное место	1 ч			Осваивать технику упражнений для развития гибкости.	Текущий
29	Упражнения с обручем. Преодоление препятствий.	1 ч			Осваивать технику упражнений для развития гибкости.	Текущий
30	Упражнения с малым мячом. Челночный бег 3х10 м.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
31	Упражнения с большим мячом (фитболом). Челночный бег 3х10 м.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
32	Передача и ловля мяча в парах различным способом.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
33	Броски и ловля баскетбольного мяча, ведение на месте и в движении.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
34	Теоретические сведения. Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по лыжной подготовке	Текущий
35	Одежда и обувь лыжника. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по лыжной подготовке.	Текущий
36	Лыжный инвентарь. Выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по лыжной подготовке	Текущий
37	Правила техники выполнения перемещений на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по лыжной подготовке	Текущий
38	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по конькобежной подготовке.	Текущий
39	Конькобежная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по конькобежной подготовке.	Текущий
40	Беговые упражнения с изменением темпа и направления.	1 ч			Осваивать беговые упражнения.	Текущий
41	Броски и ловля мяча через сетку в парах.	1 ч			Осваивать упражнения с мячами в пионерболе.	Текущий
42	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча двумя руками.	1 ч			Осваивать упражнения с мячами в пионерболе.	Текущий
43	Бросок мяча двумя руками от груди на месте. Ловля мяча.	1 ч			Осваивать упражнения с мячами в пионерболе.	Текущий
44	Настольный теннис: жонглирование теннисным мячом.	1 ч			Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Текущий

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

					Проявлять координационные качества при подвижной игре. Осваивать правила игры в настольный теннис. Осваивать правила игры в баскетбол. Осваивают правила игры в пионербол.	
45	Способы держания теннисной ракетки. Игра в теннис.	1 ч			Участвовать в подвижных играх.	Текущий
46	Удары по мячу одной стороной ракетки на высоту 40 см.	1 ч			Участвовать в подвижных играх.	Текущий
47	Ознакомление с техникой подачи теннисного мяча.	1 ч			Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Текущий
48	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 ч			Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Текущий
49	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой шагом и на бегу.	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
50	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой шагом и на бегу.	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
51	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой шагом и на бегу, броски и ловля.	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
52	Баскетбол: бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте и в движении (парами).	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
53	Баскетбол: ведение в движении, броски, ловля мяча.	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
54	Пионербол: прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах на месте на уровне груди.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
55	Пионербол: Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
56	Пионербол: подача одной рукой снизу (нижняя подача). Игра.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
57	Пионербол: подача одной рукой снизу (нижняя подача).	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
58	Пионербол: учебная игра.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
59	Пионербол: подача мяча через сетку с небольшого расстояния.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
60	Метание мяча на дальность в парах.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность.	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

61	Метание мяча на дальность, прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность. Прыжки	Текущий
62	Челночный бег 3х10м, 5х10м.	1 ч			Осваивать челночный бег.	Текущий
63	Метание мяча в цель. Бег на 30 метров.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность.	Текущий
64	Равномерный бег до 4 минут.	1 ч			Выполнять длительный бег.	Текущий
65	Эстафеты с мячами.	1 ч			Осваивать игровым эстафетам с мячами.	Текущий
66	Бег на 30 метров, 60 метров.	1 ч			Выполнять бег на короткие дистанции	Текущий
67	Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать игровые действия в коллективе.	
68	Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать игровые действия в коллективе.	Текущий

Лист корректировки рабочей программы

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

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