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 физкультуре

для 7 «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 составной частью образовательного процесса, обучающихся с нарушением интеллекта. 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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

1. **Образовательные задачи** включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и технике выполнения физических упражнений.
2. **Коррекционно-развивающие задачи** направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы. Они концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.

3. **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

	- знакомство с традиционными ценностями многонационального российского общества;
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших	- закрепление правил вежливого поведения, культуры речи; - формирование адекватных способов выражения эмоций и чувств; - различение хороших и плохих поступков, умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей, в том числе персонажей литературных произведений; - формирование представлений о дружбе и друзьях; - формирование внимательного отношения к друзьям, их интересам и увлечениям; - установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке.
3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей	- формирование уважения к труду и творчеству старших и сверстников; - готовности к коллективному творчеству; взаимопомощи при работе в паре и группе; - формирование потребности считаться с мнением членов коллектива; - умения вести себя на уроках; - развитие самостоятельности; - развитие способность к общению: умению принимать свои собственные решения, уважительному отношению к мнению собеседника, его взглядам;
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

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

	времяпрепровождении; - понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; - стремление к активному образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология	- формирование бережного, уважительного отношения к природе и всем формам жизни; - развитие способности осознавать экологические проблемы; - формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье домашних питомцев; - осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - желание участвовать в природоохранной деятельности.
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 к опрятному внешнему виду; - формирование уважительного отношения к мировой истории, памятникам литературы, искусства и науки; - формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

Содержание программы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программа по физической культуре составлена на основании:

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

- 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 (2 раза в неделю)

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, пионербол. Раздел «Легкая атлетика» включает в себя ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке вместе со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
— самостоятельное выполнение упражнений;
— занятия в тренирующем режиме;
— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 физическая культура» 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

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

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.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:

- тестирование;
- собеседование;
- 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.

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

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

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

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

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;

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.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

7 класс

Сведения по физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

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

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положения стоя, положения сидя, положения лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Упражнения на дыхание. 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.

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».

Упражнения для ног. Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

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.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба 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, в медленном темпе. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках 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.

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

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

Подвижные игры: «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Салки в кругу» «Лапта».

Футбол: совершенствование техники ведения мяча правой, левой ногой и техники остановки мяча подошвой, грудью. Техника удара по мячу прямым и внутренним подъемом правой, левой ногой. Техника удара по мячу с передачи. Техника удара по мячу головой. Техника удара по воротам с пенальти, удар по воротам с передачи. Учебная игра.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: как влияет занятия футболом на организм человека. Правила игры в футбол.

Уметь: выполнять ведение футбольного мяча правой, левой ногой, выполнять удары по мячу правой, левой ногой, головой. Выполнять остановку мяча подошвой, грудью. Выполнять удары по воротам. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Играть в пас. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры в футбол.

Баскетбол: совершенствование перемещение в стойке баскетболиста на площадке, ведение мяча правой, левой рукой в шагах и на бегу. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками в парах и в движении. Бросок мяча в щит и баскетбольное кольцо двумя руками от груди. Защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: как влияет занятия баскетболом на организм человека. Правила игры в баскетбол.

Уметь: правильно принимать стойку баскетболиста и перемещаться на площадке в стойке баскетболиста. Выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры.

Волейбол: прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая передача в прыжке. Прыжки вверх с места и в движении, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещеня вперед, азад, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: как влияет занятия волейболом на организм человека. Правила игры в волейбол.

Уметь: перемещаться на площадке. Выполнять ловлю и передачу мяча. Выполнять правила игры.

Настольный теннис: подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

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

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами изучения курса в 7 классе является формирование следующих умений:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, при поддержке других участников группы и педагога делать выбор, как поступить.

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

-представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
-знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
-взаимодействие со сверстниками при проведении подвижных игр, участие в подвижных - играх и эстафетах под руководством учителя;
-соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры.

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

Достаточный уровень:

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.
-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
-знание способов использования различного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.
-выполнение с помощью учителя бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу;
-выполнение прыжков на двух ногах, на месте и с продвижением вперед;
-умение построиться в шеренгу по росту; выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», поворот.
-умение рассчитываться при построении в шеренгу по одному в начале урока.

Базовые учебные действия:

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного участием в учебном процессе;
- гордиться школьными успехами и достижениями своими и своих товарищей;
-умение активно включаться в общеполезную социальную деятельность.

Коммуникативные:
-умение вступать в контакт слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
-уметь поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные:
- принимать и сохранять цели и задачи в решении типовых учебных заданий;
-уметь осуществлять самоконтроль в процессе учебной деятельности;
-адекватно реагировать на внешний контроль.

Познавательные:
-дифференцированно воспринимать окружающий мир;
-использовать усвоенные логические операции в практической деятельности;
-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания/

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

Календарно-тематическое планирование для 7 «А» класса 2025-2026 учебный год.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Предварительный контроль физической подготовленности.	1			Коллективная работа. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
2	Бег 30 м, 60 м с высокого старта.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
3	Бег 30 м, 60 м с высокого старта.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
4	Бег на 100 метров с низкого старта.	1			Демонстрировать технику бега различными способами.	Текущий
5	Бег 100 м. с низкого старта.	1			Демонстрировать технику бега различными способами.	Текущий
6	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
7	Прыжки в длину с места и с разбега. Выпрыгивание вверх.	1			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
8	Прыжки в длину с места и с разбега. Выпрыгивание вверх.	1			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
9	Метание малого мяча в цель.	1			Осваивать технику метания мяча.	Текущий
10	Метание малого мяча в цель.	1			Осваивать технику метания мяча	Текущий
11	Метание малого мяча на заданное расстояние. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику метания мяча	Текущий
12	Метание малого мяча на заданное расстояние. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику метания мяча	Текущий
13	Бег 100 м. с высокого и низкого старта.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
14	Чередование ходьбы и бега (30 метров ходьба, 60 метров бег).	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
15	Чередование ходьбы и бега. Бег 100 м с высокого старта.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий

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

16	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			Осваивать технику метания мяча	Текущий
17	Прыжки в длину с места и с разбега.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
18	Равномерный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Упражнения на внимание.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
19	Равномерный бег 5-6 минут. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	
20	Прыжки в длину с места и с разбега.	1			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
21	Ходьба и бег по ориентирам. Метание малого мяча на дальность.	1			Осваивать технику метания мяча.	Текущий
22	Челночный бег 5х10 метров. Дыхательные упражнения.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
23	Челночный бег 5х10 метров. Дыхательные упражнения.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
24	Ходьба и бег друг за другом с заданием. Прыжки в длину.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
25	Ходьба и бег друг за другом с заданием. Прыжки в длину.	1			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
26	Прыжки на месте и с продвижением вперед.	1			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
27	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			Осваивать технику метания мяча	Текущий
28	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			Осваивать технику метания мяча	Текущий
29	Полоса препятствий.	1			Осваивать технику преодоления полосы препятствий.	Текущий
30	Полоса препятствий.	1			Осваивать технику преодоления полосы препятствий.	Текущий
31	Перекаты, висы и упоры.	.1			Выполнять перекаты, висы, упоры.	Текущий
32	Перекаты, висы и упоры.	1			Выполнять перекаты, висы, упоры.	Текущий
33	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.	Текущий
34	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.	Текущий
35	Техника спусков и торможений Подъем в гору. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.	Текущий
36	Предупреждение травматизма и обморожений Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.	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

37	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по конькобежной подготовке.	Текущий
38	Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение. Повороты. Подвижные игры на свежем воздухе	1			Выполнять задания по конькобежной подготовке.	Текущий
39	Преодоление полосы препятствий 3-4 задания.	1			Осваивать технику преодоления полосы препятствий.	Текущий
40	Прокатывание, броски мяча вперед: кто дальше. Эстафеты.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
41	Преодоление полосы препятствий 4-5 заданий. Эстафета с кубиками.	1			Осваивать технику преодоления полосы препятствий.	Текущий
42	Эстафеты с предметами . Броски и ловля мяча в кругу, и в парах. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать игровые действия с предметами.	Текущий
43	Челночный бег 3 х10 м. Эстафета с бегом и прыжками. Упражнения на внимание.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
44	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1			Осваивать технику метания мяча.	Текущий
45	Челночный бег 3 х10 м., 5х10м.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
46	Прыжки с продвижением вперед, прыжки назад , вправо, влево .Игра с прыжками.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
47	Прыжки с продвижением вперед. прыжки назад , вправо, влево. Игра с прыжками.	1			Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
48	Висы, упоры, перекаты вперед, назад, боком в группировке. Игра с мячом на скамейке.	1			Осваивать висы и упоры.	Текущий
49	Висы, упоры, перекаты вперед, назад, боком в группировке. Игра с мячом на скамейке.	1			Осваивать висы и упоры.	Текущий
50	Ведение, броски и ловля мяча в парах. Игра с мячом.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
51	Ведение, броски и ловля мяча в парах. Игра с мячом.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
52	Подача мяча через сетку в пионерболе. Игра в пионербол.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
53	Подача мяча через сетку в пионерболе. Игра в пионербол.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
54	Баскетбол: передачи мяча на месте и в движении с отскоком от пола, с высокой и низкой траекторией.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
55	Баскетбол: передачи мяча на месте и в движении с отскоком от пола, с высокой и низкой траекторией.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
56	Баскетбол: передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы на месте и в движении. Эстафета с броском в корзину.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
57	Баскетбол: передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы на месте и в движении. Эстафета с броском в корзину.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
58	Баскетбол: ведение мяча на месте, с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	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

59	Баскетбол: ведение мяча на месте, с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
60	Волейбол: прием и передача, снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Волейбол: нижняя прямая подача, боковая. Прием мяча с подачи.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
61	Волейбол: прием мяча. Верхняя прямая подача.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
62	Волейбол: прием мяча. Верхняя прямая подача.	1			Осваивать игровые действия с мячами.	Текущий
63	Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу.	1			Осваивать игровые действия с мячом.	Текущий
64	Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу.	1			Осваивать игровые действия с мячом.	Текущий
65	Футбол: применение приемов обводки соперника. Встречная эстафета с обводкой фишек.	1			Осваивать игровые действия с мячом.	Текущий
66	Футбол: применение приемов обводки соперника. Встречная эстафета с обводкой фишек.	1			Осваивать игровые действия с мячом.	Текущий
67	Футбол : удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.	1			Осваивать игровые действия с мячом.	Текущий
68	Футбол : удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.	1			Осваивать игровые действия с мячом.	Текущий

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 17:32 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

№ урока	Тема	Количество часов		Дата по плану	Дата по факту	Причина корректировки	Форма корректировки (сокращено, объединено и т.п.)
		по плану	по факту				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.09.26 17:32 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26