ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

_____Иванова И.Ю.

Приказ № 271 от 31.08.2026г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа - интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре

для 7 «г» класса

на 2026-2027 учебный год.

Учитель: Пушкина М.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.09.26 18:31 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Пояснительная записка.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим тяжелые и множественные нарушения развития, 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:

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

2. включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

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

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

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

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

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

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

Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 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).

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

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

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

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

Учебный предмет «Адаптивная 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 области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

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

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;
- 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 реаИльяции образовательных программ.

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

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

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька», «Потопали ножками».

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

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

Основные движения.

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

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

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

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

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.
Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см),ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.
Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,
Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «В гости к лесным зверям», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Салки в кругу», «Альпинисты», «Лягушки на болоте», «Наседка и цыплята», «Такие разные мячи», «Мы самые меткие», «Переходим яму» , «Спускаемся с горки» «Светлячки», «Кот и мыши».

Лыжная подготовка.

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

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.

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

Календарно-тематическое планирование
для 7 «г» класса.

№	Т е м а	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану	по факту	
1	Правила поведения в спортивном зале. Демонстрация – выполнения действий с инвентарем.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем
2	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь для занятий. Демонстрация выполнения действий с инвентарем	1			Осваивать игровые действия.
3	Встать в пару. Построение в круг. Ходьба в чередовании с бегом.	1			Осваивать строевые упражнения
4	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя.	1			Осваивать ОРУ.
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивать упражнения с предметами.
6	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение ходьбе и бегу приставными шагами.	1			Выполнять перешагивания через предметы
7	Обучение упражнениям с различным положением рук. Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны.	1			Выполнять действия с различным положением рук.
8	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			
10	Ходьба под музыку. Обучение ходьбе под музыку. Обучение	1			Осваивать медленный бег под

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

	движений руками. Обучение бегу под музыку.				музыку.
11	Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
12	Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
13	Обучение различным прыжкам на месте.	1			Осваивать технику прыжков.
14	Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами
15	Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами
16	Ходьба под музыку. Обучение броскам и прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать прыжковые упражнения.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсив-ность работы.
19	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать игровые действия.
20	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать игры с предметами
21	Преодоление препятствий.	1			Осваивать различные игровые действия
22	Преодоление препятствий.	1			Осваивать различные игровые действия.
23	Броски мяча в цель и на дальность.	1			Осваивать различные игровые действия с мячом.
24	Броски мяча в цель и на дальность.	1			Осваивать различные игровые действия с мячом.
25	Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения на осанку.	1			Осваивать упражнения на осанку.
26	Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения на осанку.	1			Осваивать упражнения на осанку.
27	Броски и попадание мяча по различным предметам.	1			Осваивать технику строевых упражнений.
у28	Броски и попадание мяча по различным предметам.	1			Осваивать различные игровые действия с мячом.
29	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.
30	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством	1			Освоение игровой деятельности.

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.				
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать чувство ритма.
32	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать чувство ритма.
у33	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
34	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Эстафеты, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
36	Эстафеты, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
37	Прыжки, эстафеты, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.
38	Прыжки, эстафеты, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
39	Броски мяча в обруч. Приседания, полу приседы.	1			Осваивать различные игровые действия с мячом.
40	Броски мяча в обруч. Приседания, полу приседы.	1			Осваивать различные игровые действия с мячом.
41	Перекаты: вправо, влево, вбок, вперед. Висы.	1			Осваивать гимнастические упражнения.
42	Перекаты: вправо, влево, вбок, вперед. Висы.	1			Осваивать гимнастические упражнения.
43	Прыжки со скамейки. Выпрыгивания вверх.	1			Осваивать прыжковые задания.
44	Прыжки со скамейки. Выпрыгивания вверх.	1			Осваивать прыжковые задания.
45	Броски большого мяча в стену.	1			Осваивать различные игровые действия с мячом.
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивать прыжковые задания.
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивать прыжковые задания.
48	Упражнения на координацию на шведской стенке и гимнастической скамейке.	1			Выполнять простые прыжковые 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

49	Упражнения на координацию на шведской стенке и гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
50	Теоретические сведения. Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.
51	Одежда и обувь лыжника. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.
52	Лыжный инвентарь. Выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.
53	Правила техники выполнения перемещений на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.
54	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по конькобежной подготовке.
55	Конькобежная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по конькобежной подготовке.
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке зала и по ориентирам.	1			Осваивать беговые упражнения.
57	Ходьба, медленный бег. Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
58	Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
59	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
60	Обучение ползанию по матам. Висы и упоры.	1			Осваивать ползание.
61	Обучение ползанию по матам. Висы и упоры.	1			Осваивать ползание.
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
63	Обучение прыжкам вверх и вперед на месте и с продвижением. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
64	Обучение прыжкам вверх и вперед на месте и с продвижением. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
65	Выпрыгивания, перекаты, висы и упоры.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками.	1			Осваивать задания с мячами, бег между стойками.

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

67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
70	Ходьба, медленный бег. Гимнастическое упражнение «Карандашики».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
71	Ходьба, медленный бег. Гимнастическое упражнение «Карандашики».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
72	Бег (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег с прямыми ногами).	1			Осваивать беговые упражнения.
73	Бег на 20-30 метров с высокого старта.	1			Осваивать технику высокого старта.
74	Бег на 20-30 метров с высокого старта.	1			Осваивать технику высокого старта.
75	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать длительный равномерный бег.
76	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать длительный равномерный бег.
77	Эстафеты. Бег. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать эстафеты с бегом.
78	Ходьба, медленный бег. Метание малого мяча на дальность. Прокатывание мяча между стойками.	1			
79	Ходьба, медленный бег. Метание малого мяча на дальность. Прокатывание мяча между стойками.	1			Осваивать игровые действия с мячом.
80	Бег с предметами между стойками. Прыжки с предметами.	1			Осваивать игровые действия прыжки и бег с мячом.
81	Бег с предметами между стойками. Прыжки с предметами.	1			Осваивать игровые действия прыжки и бег с мячом.
82	Метание малого мяча в цель.	1			Осваивать метание мяча.
83	Метание малого мяча в цель.	1			Осваивать метание мяча.
84	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать игровые действия прыжки .
85	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать игровые действия прыжки .

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

86	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.)	1			Осваивать беговые упражнения.
87	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.)	1			Осваивать беговые упражнения.
88	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения .	1			Осваивать длительный равномерный бег.
89	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать длительный равномерный бег.
90	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Выпрыгивания.	1			Осваивать длительный равномерный бег, выпрыгивания.
91	Прыжки вперед, назад, влево и вправо.	1			Осваивать игровые действия прыжки .
92	Прыжки вперед, назад, влево и вправо.	1			Осваивать игровые действия прыжки .
93	Учить медленному равномерному бегу по ориентирам. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать длительный равномерный бег.
94	Бег на 15, 20, 25, 30 метров с высокого старта.	1			Осваивать бег на короткие дистанции с высокого старта.
95	Бег на 15, 20, 25, 30 метров с высокого старта.	1			Осваивать бег на короткие дистанции с высокого старта.
96	Чередование ходьбы и бега, 1 круг ходьба- 1 круг медленный бег.	1			Осваивать чередование темпа.
97	Чередование ходьбы и бега, 1 круг ходьба- 1 круг медленный бег.	1			Осваивать чередование темпа.
98	Метание малого мяча на дальность.	1			Осваивать метание мяча на дальность.
99	Метание малого мяча на дальность	1			Осваивать метание мяча на дальность.
100	Подвижные игры с малыми мячами.	1			Осваивать метание мяча на дальность.
101	Подвижные игры и эстафеты.	1			Осваивать метание мяча на

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

					дальность.
102	Подвижные игры и эстафеты.	1			Осваивать 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 18:31 (MSK)
Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Лист корректировки рабочей программы

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

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

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