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 9 -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 нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с нарушением интеллекта, 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;

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

- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

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; - формирование уважительного отношения к родному языку.
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.	- формирование представлений о дружбе и друзьях; - установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной

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

Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших.	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.
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	- понимание активной роли человека в природе; - осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

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

воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология	
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.

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 часа в год (2 часа в неделю).

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

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.

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 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.

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

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

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 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:

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

Содержание 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

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 8 класса представлены в таблице.

Физические качества:

1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
2) скоростные качества: бег 60 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)	166-175	146-165	140-145	151-170	136-150	120-125
Бег 60 м (сек.)	9,6-9,4	9,9-9,7	10,0-10,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	5	3	2	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	25-30	24-20	15-18	20-18	13-15	12-10

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

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

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качеством) и результатом, строго индивидуально.

Раздел «Основы знаний»:

В разделе «Основы знаний» включено «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - воспитание полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале, двигательный режим школьника.

Программный материал сообщается на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Раздел «Легкая атлетика»:

1. **Ходьба:** ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с перекатом с пятки на носок и с носка на пятку. Ходьба с приставным шагом левым, правым боком вперед. Ходьба с остановками (присесть, поворот направо, поворот налево). Ходьба с изменениями направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий, понятие о спортивной ходьбе. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

2. **Бег**: медленный бег до 4-5 минут. Беговые упражнения (забрасывание голени назад, с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками, ускорения до 50 м). Техника бега с высокого старта на 30-60 метров, техника согласования работы рук и ног во время бега. Бег с преодолением препятствий в среднем и быстром темпе. Повторный бег 60-100 м. Эстафетный бег. Повторный бег с ускорениями на отрезках до 50 м. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Многоскоки. Челночный бег.

3. **Прыжки**: прыжки на месте с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с места и с 3-5 беговых шагов разбега.

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. **Метания:** метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча в цель. Метание теннисного мяча с места левой и правой рукой в горизонтальную цель и на дальность. Метание теннисного мяча с 3-5 беговых шагов.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Уметь: ходить, бегать 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 20-30 м. Правильно приземлятся при прыжках в длину. Выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» с укороченного и полного разбега. Метать с укороченного и полного разбега теннисный мяч на дальность, метать мяч с места в цель.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:

Построения, перестроения

Совершенствование техники выполнения строевых команд. Выполнение поворотов на месте и в движении, по команде учителя: «направо», «налево», «кругом». Понятия «фланг», «интервал», «дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три, четыре), из шеренги в колонну, размыкание приставными шагами от середины вправо, влево на вытянутые руки. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг», ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. Основные положения и движения: головы, рук, туловища, ног: асимметричные движения рук. Наклоны, повороты туловища вправо, влево в сочетании рук и ног. Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево. Переход из упора присев в упор лежа. Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой. Отведение ноги назад с одновременным подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение.

2. Упражнения на дыхания: тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Коррекция дыхания при выполнении упражнений с предметами и без предметов.

3. Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе за направляющим. Передвижение на гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба с остановками по команде

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

учителя, перешагивание через предметы разной высоты, сохраняя правильную осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз; передвижение по гимнастической стенке вправо, влево.

4. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения; построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба и бег между различными ориентирами, бег «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжок вперед, вправо, влево, назад в определенное место без контроля зрения.

Упражнения с предметами

1. **С гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля ее после хлопка двумя руками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед грудью. Выполнение положений с палкой: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», палку за голову, палку влево, палку вправо. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, за спину, вправо, влево.

2. **С обручем**: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различными положениями обруча. Приседания с обручем перед грудью, над головой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, вращение обруча в движении при ходьбе. Ходьба внутри обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Прыжки внутри обруча, прыжки влево, вправо, вперед, назад.

3. **С малым мячом**: перекладывание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя руками. Разбрасывание и сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его поочередно правой, левой рукой. Бросок поочередно мяча в пол, вверх, в стену и ловля его. Броски мяча в горизонтальную цель.

4. **Лазание, перелезание**: лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке с чередованием различных способов, лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), а для девочек – спиной и боком к гимнастической стенке.

5. **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке вперед, правым, левым боком с различными положениями рук, с предметами (мячом в руках, бросанием и ловлей мяча).

6. **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**: ходьба, бег до различных ориентиров, повороты направо, налево, кругом без контроля зрения. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель, на дальность. Броски мяча в баскетбольный щит и кольцо. Игра в круговую лапту.

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

7. **Со скакалкой**: скакалка сложена в четверо, наклоны вперед, вправо, влево, повороты туловища вправо, влево, растягивание скакалки руками. Скакалка за спиной, наклон вперед, отпустить скакалку до середины голени. Различные прыжки через скакалку на двух и одной ноге.

Предполагаемые результаты освоения программы

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, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении. Выполнять строевые команды. Пройти по гимнастической скамейке, соблюдая правильную осанку, сохраняя равновесие. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы. Выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки. Уметь согласовывать движения рук и ног во время лазания по гимнастической стенке.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

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

2. Подвижные игры на развитие внимания, памяти, 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: «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», «Рыбаки и рыбки», «Мяч в середину», «Передал садись», «Снайперы», «Караси и щуки», «Прыжки по полосам», эстафеты с бегом и прыжки.

4. Футбол: совершенствование техники ведения мяча по прямой 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.

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

5. Баскетбол: выполнения стойки баскетболиста, перемещение в стойке баскетболиста на площадке, ведение мяча правой, левой рукой на 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.

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: как влияет занятия пионерболом на организм человека. Правила игры в пионербол.

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

6. 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. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, назад, 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.

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

Предполагаемые результаты освоения программы

Знать: как влияет занятия настольным теннисом на организм человека. Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований.

Уметь: Выполнять подачу мяча, отражать удары. Выполнять правила 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

8. 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.

9. 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 освоения программы

Личностными результатами изучения курса в 9 классе являются формирование следующих умений:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 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.

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

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с нарушением интеллекта специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

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

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Базовые учебные действия:

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

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.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре для 9 «А» класса на 2026-2027 учебный год

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	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.	1 ч			Коллективная работа. Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывают понятие «дистанция», «фланг», «интервал». Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
2	Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.	1 ч			Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
3	Техника спортивной ходьбы. Бег на короткие дистанции.	1 ч			Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
4	Техника спортивной ходьбы. Бег на короткие дистанции.	1 ч			Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
5	Прыжки с места. Метание малого мяча на дальность	1 ч			Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
6	Прыжки с места. Метание малого мяча на дальность.	1 ч			Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами.	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

7	Совершенствование техники эстафетного бега.	1 ч			Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
8	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику бега различными способами.	Текущий
9	Бег с высокого старта на 30-60 метров.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
10	Элементы футбол. Передача мяча слева направо и справа налево, стоя в кругу.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
11	Элементы футбола: ведение, передача, прием мяча.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
12	Элементы футбола: ведение, передача, прием мяча. Учебная игра.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
13	Правила безопасности. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
14	Ходьба по наклонной скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
15	Ходьба по наклонной скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
16	Техника высокого старта с опорой одной рукой. Прыжки с места. Бег 2,3,4 минуты.	1 ч			Проявляют 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

17	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1 ч			Осваивать технику метания в цель.	Текущий
18	Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность.	1 ч			Осваивать технику метания на дальность.	Текущий
19	Кроссовый бег 300-500 м.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
20	Кроссовый бег 300-500 м.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
21	Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
22	Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
23	Развитие скоростно-силовых качеств футболистов.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
24	Элементы футбола. Передача мяча слева направо и справа налево стоя, в кругу	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
25	Элементы футбола: ведение, передача, прием мяча. Учебная игра.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
26	Элементы футбола: ведение, передача, прием мяча. Учебная игра.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
27	Преодоление полосы препятствия высотой 30-40 см. Эстафеты.	1 ч			Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают упражнения для развития гибкости Осваивают упражнения на гимнастической скамейке. Осваивают упражнения с предметами.	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

					Осваивают упражнения на дыхание. Осваивают лазание, перелезание.	
28	Преодоление полосы препятствия высотой 30-40 см. Эстафеты.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
29	Баскетбол. Техника безопасности на уроке. Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводки препятствий, передачи мяча в движении.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
30	Баскетбол. Техника безопасности на уроке. Ведение мяча с изменением направления и скорости, обводки препятствий, передачи мяча в движении.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
31	Элементы баскетбола . Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
32	Элементы баскетбола . Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
33	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Выполнять задания по лыжной подготовке.	Текущий
34	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на	1 ч			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

	лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.					
35	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Выполнять задания по лыжной подготовке.	Текущий
36	Техника спусков и торможений Подъем в гору. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Выполнять задания по лыжной подготовке.	Текущий
37	Предупреждение травматизма и обморожений Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Выполнять задания по лыжной подготовке.	Текущий
38	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Выполнять задания по конькобежной подготовке.	Текущий
39	Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение. Повороты. Подвижные игры на свежем воздухе	1 ч			Выполнять задания по конькобежной подготовке.	Текущий
40	Волейбол. Прием мяча с подачи. Кроссовый бег.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
41	Метание набивного мяча из различных положений. Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
42	Метание набивного мяча из различных положений.	1 ч			Осваивают 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

	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча.					
43	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
44	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
45	Эстафета с катанием набивных мячей. Футбол теннисным мячом.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
46	Эстафета с катанием набивных мячей. Футбол теннисным мячом.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
47	Пионербол. Ловля и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
48	Пионербол. Ловля и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
49	Обучение стойкам и перемещениям на площадке в волейболе.	1 ч			Осваивают 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

50	Обучение стойкам и перемещениям на площадке в волейболе.	1 ч			Осваивать стойки и перемещения в волейболе.	Текущий
51	Подача мяча одной рукой сбоку. Прием и передача мяча в волейболе.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
52	Подача мяча одной рукой сбоку. Прием и передача мяча в волейболе.	1 ч			Осваивают игровые действия с мячами.	Текущий
53	Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
54	Техника безопасности на уроке. Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач. Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
55	Метание теннисного мяча на дальность. Бег со сменой скорости и направления.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и при метании.	Текущий
56	Метание теннисного мяча на дальность. Бег со сменой скорости и направления	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и при метании.	Текущий
57	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
58	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых заданий.	Текущий
59	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых заданий.	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

60	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
61	Контроль уровня физической подготовленности. Сложная эстафета.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
62	Контроль уровня физической подготовленности. Сложная эстафета.	1 ч			Осваивают различный темп бега с предметами.	Текущий
63	Бег на 200 метров без учета времени.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
64	Бег на 200 метров без учета времени. Дыхательные упражнения.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
65	Бег на 300 метров без учета времени.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
66	Кроссовый бег 300-500м.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
67	Кроссовый бег 300-500м.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
68	Обобщающий урок. Игры и эстафеты.	1 ч			Проявляют 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

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	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