

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 292 от 29.08.2025г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа - интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по адаптивной физической физкультуре
для **3 «А»** класса
на **2025-2026** учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Пояснительная записка

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

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

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

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

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

- 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.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- 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;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

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 отношения к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей; – формирование уважительного отношения к родному языку.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших	– формирование представлений о дружбе и друзьях; – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; – формирование уважительного отношения к людям разных профессий; – 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; – 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;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

	– понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; – стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология	– понимание активной роли человека в природе; – осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; – стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности; – стремление к опрятному внешнему виду; – формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

Программа по 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 от 18.03.2025 г., протокол № 4.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легким нарушением интеллекта (вариант 1) на 2025-2026 учебный год.
- АООП образования обучающихся с легким нарушением интеллекта (вариант 1).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка и туризм», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

В 2025 – 2026 учебном году: 3 класс – 34 рабочих недели.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Средства, методы и формы обучения

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.

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

Средства, используемые при реализации программы:

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

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

Формы организации учебного процесса:

- игровые занятия;
- предметно-практическая деятельность;
- элементарная учебная деятельность.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

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

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

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

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

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

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

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебные пособия, справочные материалы и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Средства контроля

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

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся применить новые знания на практике. Она помогает выявить затруднения и оказать своевременную помощь учащимся, которые нуждаются в ней.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- тестирование (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- самостоятельная работа;
- проверочная работа;
- практическая работа;
- зачет.

Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:

- проверочные,
- практические.

Содержание программы:

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 3 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 30 метров;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	116-120	111-115	100-110	116-118	113-115	95-112
Бег 30 м (сек.)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель (5 раз)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	15-12	11-10	8-6	11-10	9-7	6-5

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

Содержание учебного предмета

Раздел «Основы знаний»:

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

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

Раздел «Легкая атлетика»:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

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

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

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Уметь: ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание. Выполнять ускорение на отрезках от 20 до 30 м. Правильно приземляться при прыжках в длину с места, метать теннисный мяч на дальность, метание мяча в цель.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:

Построения, перестроения

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

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

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

2.Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега). Дыхание во время ходьбы и бега, проговорить звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон).

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

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

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

6. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, в колонну с изменением места, построение по ориентирам. Определить самого точного (метание в цель, прыжки в заданное место).

Упражнения с предметами

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

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

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

4. С большим мячом (фитболом): подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его. Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя, в парах. Бросок мяча в парах из-за головы, снизу, от груди.

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

6. Равновесие: ходьба по линии на носках, на пятках с различными исходными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук (с помощью учителя и без него). Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

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

Раздел «Лыжная подготовка»:

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение лыжных ходов. Виды ходов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Раздел «Конькобежная подготовка»: Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание коньков; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на конька; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса в 3 классе являются формирование следующих умений:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

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

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.

Достаточный уровень:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (БУД):

Личностные учебные действия:

- осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать, писать, выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол -во час ов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1	Вводный урок. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе с различными положениями рук.	1 ч			Коллективная работа. Соблюдают правила поведения в спортивном зале.	Текущий
2	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1 ч			Соблюдать правила поведения в спортивном зале.	Текущий
3	Бег с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий.	1 ч			Осваивать технику бега различными способами.	Текущий
4	Медленный бег до 1-2 минут, бег, чередующийся с ходьбой, ускорения до 30 м.	1 ч			Осваивать технику бега различными способами.	Текущий
5	Прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону.	1 ч			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
6	Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
7	Прыжки в высоту, в глубину	1 ч			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
8	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1 ч			Осваивать технику прыжков различными способами.	Текущий
9	Метание большого мяча двумя руками снизу стоя, из-за головы и сидя партнеру.	1 ч			Осваивать технику метания малого мяча.	Текущий
10	Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой в цель и на дальность.	1 ч			Осваивать технику метания малого мяча.	Текущий
11	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. Повороты по ориентирам.	1 ч			Осваивать правильное положение тела учащихся во время ходьбы, бега, прыжков, метания.	Текущий

16
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

12	Взявшись за руки, перестроение в круг, ходьба по кругу. Метание теннисного мяча с места в цель.	1 ч			Осваивать правильное положение тела учащихся во время ходьбы, бега, прыжков, метания.	Текущий
13	Перестроения из шеренги по одному в колонну по одному. Метание мяча в цель.	1 ч			Осваивать технику метания малого мяча.	Текущий
14	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному. Повторить технику высокого старта.	1 ч			Осваивать правильное положение тела учащихся во время ходьбы, бега, прыжков, метания.	Текущий
15	Повторить технику челночного бега 3х 10 м. с кубиками.	1 ч			Осваивать правила дыхания во время ходьбы и бега.	Текущий
16	Повторить технику челночного бега 3х 10 м. с кубиками.	1 ч			Осваивать правила дыхания во время ходьбы и бега.	Текущий
17	Выполнение команд по показу учителя. Метание мяча на дальность в парах.	1 ч			Осваивать технику метания малого мяча.	Текущий
18	Выполнение команд по показу учителя. Метание мяча на дальность в парах.	1 ч			Осваивать технику метания малого мяча.	Текущий
19	Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать прыжковых упражнений.	Текущий
20	Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать прыжковых упражнений.	Текущий
21	Челночный бег 3х10 метров.	1 ч			Осваивать челночного бега.	Текущий
22	Челночный бег 3х10 метров.	1 ч			Осваивать челночного бега.	Текущий
23	Подъемы туловища из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. Упражнения на дыхание.	1 ч			Осваивать упражнения на пресс.	Текущий
24	Подъемы туловища из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. Упражнения на дыхание.	1 ч			Осваивать упражнения на пресс.	Текущий
25	Упражнения на формирование правильной осанки. Бег на дистанцию 100 метров, зачет.	1 ч			Осваивать бега на короткие дистанции.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

26	Упражнения на формирование правильной осанки. Бег на дистанцию 100 метров, зачет.	1 ч			Осваивать бега на короткие дистанции.	Текущий
27	Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук в различных исходных положениях.	1 ч			Осваивать упражнения для укрепления мышц туловища.	Текущий
28	Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук в различных исходных положениях.	1 ч			Осваивать упражнения для укрепления мышц туловища.	Текущий
29	Приседы с различным положением рук. Перекаты вперед, назад в группировке, перекаты боком. Упражнения на внимание.	1 ч			Осваивать гимнастические упражнения.	Текущий
30	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для расслабления мышц.	1 ч			Осваивать полосу препятствий.	Текущий
31	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для расслабления мышц.	1 ч			Осваивать полосу препятствий.	Текущий
32	Броски и ловля большого мяча в парах.	1 ч			Осваивать броски и ловлю мяча.	Текущий
33	Построение по ориентирам. Броски и ловля большого мяча в парах.	1 ч			Осваивать броски и ловлю мяча.	Текущий
34	Метание в цель, прыжки в заданное место.	1 ч			Осваивать общеразвивающие упражнения.	Текущий
35	Упражнения с гимнастической палкой. Метание в цель, прыжки в заданное место.	1 ч			Соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий
36	Упражнения с гимнастической палкой. Метание в цель, прыжки в заданное место.	1 ч			Осваивать технику упражнений для развития гибкости.	Текущий
37	Упражнения с обручем. Преодоление препятствий.	1 ч			Осваивать технику упражнений для развития гибкости.	Текущий
38	Упражнения с обручем. Преодоление препятствий.	1 ч			Осваивать технику упражнений для развития гибкости.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

39	Упражнения с малым мячом. Челночный бег 3х10 м.	1 ч			Осваивать общеразвивающие упражнения.	Текущий
40	Упражнения с малым мячом. Челночный бег 3х10 м.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
41	Упражнения с большим мячом (фитболом). Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
42	Упражнения с большим мячом (фитболом). Челночный бег 3х10 м.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
43	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. Метание мяча в цель.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
44	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1 ч			Осваивать упражнения для развития гибкости.	Текущий
45	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1 ч			Осваивать упражнения для развития гибкости.	Текущий
46	Передача и ловля мяча в парах различным способом.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
47	Передача и ловля мяча в парах различным способом.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
48	Броски и ловля баскетбольного мяча, ведение на месте и в движении.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
49	Броски и ловля баскетбольного мяча, ведение на месте и в движении.	1 ч			Осваивать упражнения с предметами.	Текущий
50	Теоретические сведения. Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по лыжной подготовке.	Текущий
51	Одежда и обувь лыжника. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по лыжной подготовке.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

52	Лыжный инвентарь. Выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по лыжной подготовке	Текущий
53	Правила техники выполнения перемещений на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по лыжной подготовке	Текущий
54	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по конькобежной подготовке.	Текущий
55	Конькобежная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать упражнения по конькобежной подготовке.	Текущий
56	Беговые упражнения с изменением темпа и направления.	1 ч			Осваивать беговые упражнения.	Текущий
57	Броски и ловля мяча через сетку в парах.	1 ч			Осваивать упражнения с мячами в пионерболе.	Текущий
58	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча двумя руками.	1 ч			Осваивать упражнения с мячами в пионерболе.	Текущий
59	Бросок мяча на месте. Ловля мяча двумя руками.	1 ч			Осваивать упражнения с мячами в пионерболе.	Текущий
60	Бросок мяча двумя руками от груди на месте. Ловля мяча.	1 ч			Осваивать упражнения с мячами в пионерболе.	Текущий
61	Настольный теннис: жонглирование теннисным мячом.	1 ч			Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Текущий
62	Способы держания теннисной ракетки. Игра в теннис.	1 ч			Участвовать в подвижных играх.	Текущий
63	Удары по мячу одной стороной ракетки на высоту 40 см.	1 ч			Участвовать в подвижных играх.	Текущий
64	Стойка теннисиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1 ч			Участвовать в подвижных играх.	Текущий
65	Стойка теннисиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1 ч			Участвовать в подвижных играх.	Текущий
66	Ознакомление с техникой подачи теннисного мяча.	1 ч			Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

67	Ознакомление с техникой подачи теннисного мяча.	1 ч			Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Текущий
68	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 ч			Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Текущий
69	Учебная игра по упрощенным правилам.	1 ч			Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Текущий
70	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой шагом и на бегу.	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
71	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой шагом и на бегу.	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
72	Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой шагом и на бегу, броски и ловля.	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
73	Баскетбол: бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте и в движении (парами).	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
74	Баскетбол: бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте и в движении (парами).	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
75	Баскетбол: ведение в движении, броски, ловля мяча.	1 ч			Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий
76	Пионербол: прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах на месте на уровне груди.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
77	Пионербол: прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах на месте на уровне груди.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
78	Пионербол: Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
79	Пионербол: Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
80	Пионербол: подача одной рукой снизу (нижняя подача). Игра.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
81	Пионербол: подача одной рукой снизу (нижняя подача).	1 ч			Осваивать правила игры в	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННО 21 ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

					пионербол.	
82	Пионербол: учебная игра.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
83	Пионербол: учебная игра.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
84	Пионербол: подача мяча через сетку с небольшого расстояния.	1 ч			Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий
85	Медленный бег в сочетании с ходьбой, чередование 1 минута-бег, 30 секунд-ходьба.	1 ч			Выполнять медленный бег в сочетании с ходьбой.	Текущий
86	Медленный бег в сочетании с ходьбой, чередование 1 минута-бег, 30 секунд-ходьба.	1 ч			Выполнять медленный бег в сочетании с ходьбой.	Текущий
87	Метание мяча на дальность в парах.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность.	Текущий
88	Метание мяча на дальность в парах.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность	Текущий
89	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами вправо и влево.	1 ч			Выполнять различные упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
90	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами вправо и влево. Висы и упоры.	1 ч			Выполнять различные упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
91	Метание мяча на дальность, прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность. Прыжки.	Текущий
92	Метание мяча на дальность, прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность. Прыжки	Текущий
93	Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1 ч			Осваивать челночный бег.	Текущий
94	Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1 ч			Осваивать челночный бег.	Текущий
95	Метание мяча в цель. Бег на 30 метров.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

96	Метание мяча в цель. Бег на 30 метров.	1 ч			Осваивать метание мяча на дальность.	Текущий
97	Равномерный бег до 4 минут.	1 ч			Выполнять длительный бег.	Текущий
98	Эстафеты с мячами.	1 ч			Осваивать игровым эстафетам с мячами.	Текущий
99	Эстафеты с мячами.	1 ч			Осваивать игровым эстафетам с мячами.	Текущий
100	Бег на 30 метров, 60 метров.	1 ч			Выполнять бег на короткие дистанции	Текущий
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать игровые действия в коллективе.	Текущий
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Осваивать игровые действия в коллективе.	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26