

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 культуре
для 7-Д 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

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

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим нарушение интеллекта, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Коррекционно-развивающие:

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физкультуре включает «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

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

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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

Нормативные документы

Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 18.03.2025 г., протокол № 4.
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умеренным, тяжелым, глубоким нарушением интеллекта, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), на 2025 – 2026 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренным, тяжелым, глубоким нарушением интеллекта, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа.

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

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

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Средства, используемые при реализации программы:

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

Методы обучения:

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

- 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.

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.

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

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

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.

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

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.

Формами промежуточной аттестации (полугодие, год) являются:

- проверочные;
- практические работы;
- тесты;
- творческие работы.

Примерное содержание предмета

Сведения по адаптивной физической культуре

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные движения

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

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

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

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

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

Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «В гости к лесным зверям», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Салки в кругу», «Альпинисты», «Лягушки на болоте», «Наседка и цыплята», «Такие разные мячи», «Мы самые меткие», «Переходим яму», «Спускаемся с горки» «Светлячки», «Кот и мыши».

Раздел «Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка»:

Лыжная подготовка

1. Лыжная подготовка. Теоретические сведения.
2. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.
3. Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений.
4. Правильное техническое выполнение перемещений на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Конькобежная подготовка

1. Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.
2. Правила поведения во время занятий на коньках.

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

Предполагаемые результаты освоения программы:

- Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.
- Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол- во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану	по факту	
1.	Демонстрация – выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивают действия со спортивным инвентарем.
2.	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивают игровые действия.
3.	Встать в пару, построение в круг.	1			Осваивают строевые упражнения.
4.	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя.	1			Осваивают ОРУ.
5.	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивают упражнения с предметами.
6.	Обучение перешагиванию через предметы.	1			Выполняют перешагивания через предметы.
7.	Обучение упражнениям с различным положением рук. Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны.	1			Выполняют действия с различным положением рук.
8.	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполняют действия в различных положениях тела.
9.	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполняют действия в различных положениях тела.
10.	Обучение ходьбе, бегу под музыку.	1			Осваивают медленный бег под музыку.
11.	Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку.	1			Осваивают бег в разных направлениях.
12.	Обучение бегу по ориентирам в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами	1			Осваивают бег в разных направлениях.

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

13.	Строевые упражнения, построение в колонну по два. Обучение различным прыжкам на месте.	1			Выполняют строевые упражнения. Осваивают технику прыжков.
14.	Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполняют действия с мячами.
15.	Обучение броскам и ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполняют действия с мячами.
16.	Обучение броскам и прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполняют действия с мячами. Выполняют дыхательные упражнения под счет учителя.
17.	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			При прыжках приземляются на согнутые ноги в коленях.
18.	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Меняют интенсивность работы.
19.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивают игровые действия.
20.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивают игровые действия.
21.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивают игровые действия.
22.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивают различные игровые действия.
23.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивают различные игровые действия.
24.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Выполняют упражнения с предметами.
25.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Выполняют упражнения с предметами.

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.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Разучивание игры «Кот и мыши».
27.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Разучивание игры «Метко в цель».
28.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Разучивание игры «Узнай, чей голосок?»
29.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Разучивание игры «Слушай сигнал».
30.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Проявляют находчивость в решении игровых задач. Разучивание игры «Передал-садись».
31.	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивают чувство ритма.
32.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля мяча, старт из положения сидя, лежа, стоя).	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации
33.	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации
34.	Ходьба, медленный бег. Разучивание комплекса утренней гимнастики.	1			Выполняют утреннюю гимнастику.
35.	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.
36.	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.
37.	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.
38.	Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивают ОРУ.

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.	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивают ОРУ.
40.	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Выполнять действия в положении лежа.
41.	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивают ОРУ.
42.	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивают ОРУ.
43.	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
44.	Ходьба, медленный бег. Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
45.	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
46.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.
47.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.
48.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполняют простые прыжковые упражнения
49.	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.
50.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения.	1			Слушают учителя.

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

					смотрят видеоматериал. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.
51.	Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	1			Слушают учителя, смотрят видеоматериал. Выполняют ОРУ.
52.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений.	1			Слушают учителя, смотрят видеоматериал. Осваивают технику бега различными способами.
53.	Правильное техническое выполнение перемещений на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1			Слушают учителя, смотрят видеоматериал. Осваивают беговые упражнения.
54.	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.	1			Слушают учителя, смотрят видеоматериал. Совершенствуют беговые упражнения.
55.	Правила поведения во время занятий на коньках.	1			Слушают учителя, смотрят видеоматериал. Осваивают беговые упражнения.
56.	Обучение бегу «змейкой» по разметке зала и по ориентирам.	1			Совершенствуют беговые упражнения.
57.	Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.

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

58.	Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.
59.	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1			Совершенствуют упражнения на гимнастической скамейке.
60.	Обучение ползанию по матам. Висы и упоры.	1			Осваивают ползание.
61.	Обучение ползанию по матам. Висы и упоры.	1			Совершенствуют ползание.
62.	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
63.	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Выполняют технику прыжков различными способами.
64.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
65.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Выполняют технику прыжков различными способами.
66.	Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками.	1			Выполняют действия с мячами.
67.	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка».	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.
68.	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка».	1			Выполняют упражнения для развития гибкости.
69.	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			Осваивают упражнения для

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

					развития гибкости.
70.	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивают упражнения для развития гибкости.
71.	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Выполняют упражнения для развития гибкости.
72.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег с прямыми ногами).	1			Осваивают технику бега различными способами.
73.	Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта.	1			Осваивают технику бега различными способами.
74.	Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.
75.	Ходьба, медленный бег. Обучение бегу на 15-20 метров с высокого старта.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.
76.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.
77.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.
78.	Метание малого мяча на дальность.	1			Выполняют действия с мячами.
79.	Метание малого мяча на дальность.	1			Выполняют действия с мячами.
80.	Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между стойками.	1			Выполняют действия с мячами.
81.	Обучение прокатывания мяча между стойками. Бег с предметами между	1			Выполняют действия

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

	стойками.				с мячами.
82.	Метание малого мяча в цель.	1			Выполняют действия с мячами.
83.	Метание малого мяча в цель.	1			Выполняют действия с мячами.
84.	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
85.	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивают технику прыжков различными способами.
86.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад).	1			Осваивают технику бега различными способами.
87.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад).	1			Осваивают технику бега различными способами.
88.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
89.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
90.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
91.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
92.	Ходьба, медленный бег. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
93.	Учить медленному равномерному бегу по ориентирам. Дыхательные упражнения.	1			Осваивают технику бега различными способами.
94.	Общеразвивающие упражнения.	1			Выполняют ОРУ.

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

95.	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения.	1			Осваивают технику ходьбы различными способами.
96.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Выполняют технику прыжков различными способами.
97.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Выполняют технику прыжков различными способами.
98.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			Совершенствуют технику бега различными способами.
99.	Подвижные игры с малыми мячами.	1			Выполняют действия с мячами.
100.	Подвижные игры с малыми мячами.	1			Выполняют действия с мячами.
101.	Эстафеты с бегом.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.
102.	Подвижные игры и эстафеты.	1			Проявляют качества силы, быстроты и координации.

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