

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.25г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 292 от 29.08.25г.

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

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для **2-в** класса
на 2025-2026 учебный год

учитель: Пушкина М.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

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

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим интеллектуальные нарушения, 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».

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

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.

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 умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2025 – 2026 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант).

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

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.

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

Формы организации учебного процесса:

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

Методы обучения:

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

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

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	Во время карантина или переноса учебных занятий

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

	источников (режим online или offline)	
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.

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.

Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование 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

определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 2 класса представлены в таблице 1, 2.

Двигательные пробы:

- 1) динамическая координация: приседания, количество раз за 10 секунд;
- 2) ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности: прыжок с места в заданную зону;
- 3) мелкая моторика: противопоставление пальцев рук.

Таблица 1

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Приседания за 10 секунд	5	3	1	5	3	1
Прыжок с места в заданную зону (см)	отклонение					
	точно	40 см	50 см	точно	40 см	50 см
Противопоставление пальцев рук	правильно и быстро	правильно и медленно	не справился	правильно и быстро	правильно, но медленно	не справился

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 2

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	85-80	75-70	65-60	50-55	40-45	30-35
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 (количество попаданий)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	10	8	6	6	4	3

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала по адаптивной физкультуре второго года обучения.

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.

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

Игровые упражнения. «Пойдем в гости», «Бегите ко мне», «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».

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, поднятие и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднятие согнутой в колене ноги.

Игровые упражнения. «Наседка и цыплята», «Дровосеки», «Кролики».

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

Игровые упражнения. «Мыши и лисята», «Сорви цветок», «доползи до погремушки», «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. Поднятие рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Игровые упражнения. «По ровненькой дорожке», «Найди свой цвет», «Пойдем по мостику», «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», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Салки в кругу».

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.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	Ознакомительно -ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.	1
2.	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1

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.	Встать в пару, по одному в ряд, в колонну друг за другом, построение в круг.	1
4.	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя.	1
5.	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1
6.	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение ходьбе приставным шагам.	1
7.	Обучение техники упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны.	1
8.	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1
9.	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1
10.	Обучение ходьбе под музыку. Обучение движений руками. Обучение бегу под музыку.	1
11.	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1
12.	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1
13.	Обучение различным прыжкам на месте.	1
14.	Обучение броскам мяча от груди, от головы.	1
15.	Обучение броскам мяча от груди, от головы.	1
16.	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1
17.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1
18.	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1
19.	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
20.	Развитие двигательных качеств – ловкости.	1
21.	Построение в шеренгу. Развитие внимания, координации.	1
22.	Построение в круг. По свистку учителя выполнять различные упражнения.	1
23.	Подвижные игры с мячом.	1
24.	Упражнения с предметами.	1
25.	Повороты по ориентирам. Развитие координации.	1
26.	Повороты по ориентирам. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
27.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
28.	Развитие гибкости, повороты туловища.	1
29.	Построение в круг. Сгибание и разгибание рук.	1
30.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
31.	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1
32.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1
33.	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1

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

34.	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1
35.	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1
36.	Выпрыгивание вверх, в сторону, вперед.	1
37.	Разучивание игровых действий, эстафет, броски, ловля мяча.	1
38.	Приседы и полуприседы.	1
39.	Приседы и полуприседы.	1
40.	Учить перекатам. Дыхательные упражнения.	1
41.	Перекаты и упоры.	1
42.	Учить сгибанию ног в коленях.	1
43.	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах.	1
44.	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах.	1
45.	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1
46.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	
47.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1
48.	Упражнения на равновесие.	1
49.	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1
50.	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1
51.	ОРУ в положении сидя на ковриках.	1
52.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1
53.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1
54.	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1
55.	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1
56.	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1
57.	Обучение лазанью по гимнастической скамейке.	1
58.	Обучение лазанью по гимнастической скамейке	1
59.	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1
60.	Обучение ползанию по матам.	1
61.	Обучение ползанию по матам.	1
62.	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1
63.	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1

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

64.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1
65.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1
66.	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1
67.	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1
68.	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1
69.	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1
70.	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1
71.	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1
72.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.)	1
73.	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1
74.	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1
75.	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1
76.	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1
77.	Общеразвивающие упражнения.	1
78.	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1
79.	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1
80.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1
81.	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1
82.	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад).	1
83.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожке. Дыхательные упражнения.	1
84.	Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м. Дыхательные упражнения.	1
85.	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1
86.	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1
87.	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1
88.	Ходьба, медленный бег, чередование.	1
89.	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад. Игра.	1
90.	Обучение прыжкам вперед и назад.	1
91.	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1
92.	Бросание мяча высоко вверх.	1
93.	Бег на дистанцию 25 метров.	1

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

94.	Бег на дистанцию 25 метров с высокого старта.	1
95.	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1
96.	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1
97.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1
98.	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1
99.	Подвижные игры с малыми мячами.	1
100.	Подвижные игры с малыми мячами.	1
101.	Эстафеты с бегом.	1
102.	Повторение.	1

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