

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 28.09.2025 г

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 292 от 28.09 2025 г

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

Рабочая программа по адаптивной физической культуре
для 5 «в» класса
на 2025-2026 учебный год

Учитель: Бородина С.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

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 тяжелые множественные нарушения развития, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре

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

Основные задачи:

Образовательные:

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

Коррекционно-развивающие:

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

Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

1. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
2. включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

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. использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
4. применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физической культуре включает «Коррекционные подвижные игры», «Легкая атлетика», «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.

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, протокол № 4.
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу обучающихся с умеренным, тяжелым, глубоким нарушением интеллекта , тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2025 – 2026 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся умеренным, тяжелым, глубоким нарушением интеллекта, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2025– 2026 учебный год.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (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 психофизических особенностей класса.

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

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;
- упражнения для зрительного тренинга.

Формы организации учебного процесса:

- игровая;
- предметно-практическая.

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

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при 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;

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий, инвентарь.

Практический материал.

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам, «Светлячки» игра с построением.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Игра «вот так поза».

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. «В гости к лесным зверям», «Лягушки на болоте», «Наседка и цыплята», «Гусеница».

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

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», «Утята».

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», «День и ночь».

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», «Построй домик», «Сигнальщики», «Рыбаки и рыбки».

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. Игра «Хоровод».

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. Игра «С кочки на кочку».

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

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой линии 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», «Цапля», «Будь ловким», «Нос, нос, лоб».

Подвижные игры: «Салки в кругу», «Такие разные мячи», «Переходим яму», «Мы самые меткие», «Спускаемся с горки», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Удочка», «Не попадись», «Узнай чей голосок» «карандашики», «Слушай сигнал» «Бычок», «Дровосеки».

Лыжная подготовка.

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

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к 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.

В связи с психофизическими особенностями обучающихся данного класса, не включены разделы: велосипедная подготовка и туризм.

Планируемые результаты

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Календарно-тематическое планирование для 5 «в» класса 2025 -2026 учебный год

№	Т е м ы	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1	Правила поведения в спортивном зале. Ознакомительно -ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.	1		
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1		
3	Построение 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 технике упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад.	1		
8	Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1		
9	Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1		
10	Обучение ходьбе под музыку. Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку.	1		
11	Обучение бегу в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1		
12	Обучение бегу 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.	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 – ловкости. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1		
20	Развитие двигательных качеств – ловкости. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1		
21	Построение в шеренгу, колонну. Развитие внимания, координации.	1		
22	Построение в шеренгу, колонну. Развитие внимания, координации.	1		
23	Подвижные игры с предметами.	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	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, <u>старт из положения сидя</u>).	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

33	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1		
34	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1		
35	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1		
36	Выпрыгивание вверх, в сторону, вперед.	1		
37	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1		
38	Приседы вперед, назад, вбок полу приседы.	1		
39	Приседы вперед, назад, вбок полу приседы.	1		
40	Перекаты, висы и упоры.	1		
41	Перекаты, висы и упоры.	1		
42	Обучение сгибанию ног в коленях. Упоры.	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.	1		
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1		
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1		
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1		
50	Теоретические сведения. Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
51	Одежда и обувь лыжника. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
52	Лыжный инвентарь. Выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
53	Правила техники выполнения перемещений на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
54	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
55	Конькобежная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
56	Обучение броскам теннисного мяча из-за головы.	1		
57	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1		
58	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1		
59	Обучение лазанию 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.	1		
63	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1		
64	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1		
65	Обучение прыжкам вперед и назад, вправо, влево.	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		

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

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 метров с высокого старта.	1		
74	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1		
75	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта по свистку.	1		
76	Обучение медленному равномерному бегу по кругу и по разметке зала.	1		
77	Обучение игре «День ночь».	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.	1		
84	Обучение медленному равномерному бегу на 40-50 м.	1		
85	Обучение медленному равномерному бегу на 40-50 м.	1		
86	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1		
87	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1		
88	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1		
89	Подвижные игры с бегом и предметами.	1		
90	Обучение различным прыжкам вперед и назад с продвижением.	1		
91	Обучение различным прыжкам вперед и назад с продвижением.	1		
92	Броски и ловля мяча высоко вверх.	1		
93	Бег на дистанцию 25 метров.	1		
94	Бег на дистанцию 25 метров .	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 бегу с высокого старта по дорожкам стадиона.	1		
99	Подвижные игры с малыми мячами.	1		
100	Подвижные игры с малыми мячами.	1		
101	Эстафеты с бегом.	1		
102	Подвижные игры и эстафеты.	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