

**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 9-А класса  
на 2025-2026 учебный год

Учитель : Пушкина М.С.

## Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с 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:**

- 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**

| <b>Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся</b>                                                                                                                                                            | <b>Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;</li> <li>– знакомство с государственной символикой;</li> <li>– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;</li> <li>– формирование правил поведения в классе, школе, дома;</li> <li>– формирование отрицательного отношения к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;</li> <li>– формирование уважительного отношения к родному языку.</li> </ul> |
| <p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование представлений о дружбе и друзьях;</li> <li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> <li>– формирование уважительного отношения к людям разных профессий;</li> <li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> </ul>                                                                                                                                   |

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

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– стремление к критическому мышлению;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах;</li> <li>– закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета;</li> <li>– вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.</p> <p>Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей</p>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;</li> <li>– развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность;</li> <li>– развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты);</li> <li>– развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы;</li> <li>– развитие самостоятельности;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах.</li> </ul>                                                                                                                        |
| <p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</p> <p>Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;</li> <li>– развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;</li> <li>– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;</li> <li>– формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении;</li> <li>– понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;</li> <li>– стремление к активному образу жизни;</li> <li>– формирование положительного отношения к спорту.</li> </ul> |
| <p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).</p> <p>Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание активной роли человека в природе;</li> <li>– осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)</p> <p>Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;</li> <li>– стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;</li> <li>– стремление к опрятному внешнему виду;</li> <li>– формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 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, 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).

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

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.

## 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.

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;

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.

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 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 9 класса представлены в таблице.

#### **Физические качества:**

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 60 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

#### **Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств**

| Контрольные упражнения                          | Уровень  |         |              |           |           |           |
|-------------------------------------------------|----------|---------|--------------|-----------|-----------|-----------|
|                                                 | высокий  | средний | низкий       | высокий   | средний   | низкий    |
|                                                 | мальчики |         |              | девочки   |           |           |
| Прыжок в длину с места (см)                     | 191-205  | 171-190 | 160-170      | 166-170   | 141-165   | 135-140   |
| Бег 60 м (сек.)                                 | 9,4-9,0  | 9,7-9,5 | 9,8 и больше | 10,3-10,1 | 11,2-10,8 | 12,3-11,4 |
| Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий) | 5        | 4       | 2            | 4         | 3         | 1         |
| Метание мяча на дальность (м)                   | 35-40    | 25-30   | 18-20        | 22-25     | 18-20     | 15-12     |

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



## Примерное содержание предмета

### ***Раздел «Основы знаний»:***

В раздел «Основы знаний» включено значение физической культуры в жизни человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. 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.

Участие спортсменов Санкт-Петербурга в Специальной олимпиаде России и на Всемирных специальных олимпийских играх.

### ***Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:***

#### *Построения, перестроения*

Совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

#### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

1. *Основные положения и движения:* головы, рук, туловища, ног – сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращением туловища на месте в движении и во время виса на гимнастической стенке. Сочетание различных исходных положений и движений руками, туловищем, ногами в несложных комбинациях.

2. *Упражнения на дыхание:* тренировка дыхания вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Коррекция дыхания при переноске груза, при выполнении упражнений с преодолением сопротивления партнера. Восстановление дыхания после физической нагрузки (пробежек, спортивных игр). Регулирование дыхания во время выполнения физической нагрузки (не задерживать дыхание). Регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении физических упражнений различной интенсивности.

3. *Упражнения в расслаблении мышц:* рациональная смена напряжения и расслабления мышечных групп после длительной ходьбы, бега и прыжков. Расслабление голеностопа, стопы.

4. *Упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и координации движений:* поочередные разнонаправленные движения рук. Прохождения отрезков до 10 м от ориентира к ориентиру за заданное количество шагов учителем с открытыми глазами и последующее выполнение упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по ...; на определенный интервал и дистанцию по ориентирам и с последующим построением без них. Определить отрезок времени от 5 до 15 секунд (поднятием руки), отметить победителя.

#### *Упражнения с предметами*

1. *С гимнастической палкой:* балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце. Из исходного положения гимнастическая палка вертикально перед грудью хват двумя руками за нижний конец палки, опускание палки и ловля ее; выполнить хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и



захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием ее. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах.

2. *С обручем*: совершенствование ранее изученной техники выполнения наклона туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различными положениями обруча; приседания с обручем перед грудью, над головой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращения обруча в движении при ходьбе; ходьба внутри обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад; прыжки внутри обруча, прыжки влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.

3. *С малым мячом*: совершенствование ранее изученной техники выполнения; перекладывания мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя и поочередно правой, левой рукой; перебрасывание мяча из одной руки в другую; бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его поочередно правой, левой рукой после поворота кругом. Работа с мячом в парах, тройках.

4. *С большим мячом (фитболом)*: совершенствование ранее изученной техники подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками; поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз; передача мяча в кругу влево, вправо; бросок мяча в стену, после отскока от пола поймать его; бросок мяча двумя руками из-за головы, снизу вперед в парах. Работа с мячом в парах, тройках.

5. *Со скакалкой*: совершенствование ранее изученной техники выполнения упражнения со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо стоя сидя: наклоны вперед, вправо, влево, повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками; скакалка за спиной, наклон вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени; бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух и одной ноге.

6. *Упражнения с набивными мячами*: совершенствование ранее изученной техники броска мяча от груди, из-за головы, в парах, тройках, двумя руками, стоя, сидя на месте и в передвижении приставными шагами правым и левым боком; подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом. Броски мяча снизу двумя руками на дальность; броски мяча снизу двумя руками и одной рукой в цель, расположенную на полу.

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

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

*Уметь*: строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении. Выполнять строевые команды. Выполнять все виды физической нагрузки, представленной в разделе «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», и физические упражнения с предметом.

### ***Раздел «Легкая атлетика»:***

#### ***Ходьба:***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

#### ***Бег:***

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м – 4 раза за урок; бег на 100 м – 3 раза за урок. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки – 800 м.

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

### *Прыжки:*

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей)).

### *Метание:*

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики 4 кг).

### *Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

*Знать:* как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

*Уметь:* уметь пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 минут; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

### *Раздел «Спортивные и подвижные игры»:*

**Баскетбол:** совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановки, поворотов, стоек. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча; варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники бросков мяча, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Техника перемещений, владение мячом, ведение мяча и с обводкой препятствий. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

### *Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

*Знать:* как влияют занятия баскетболом на организм человека. Правила игры в баскетбол, терминологию игры в баскетбол.

*Уметь:* концентрировать внимание во время игры. Правильно принимать стойку баскетболиста; передвигаться, выполнять остановку, поворот на площадке. Выполнять ловлю и передачу мяча от груди двумя руками, ведение баскетбольного мяча. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Выполнять правила игры.

**Волейбол:** совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передач мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи. Изучение техники прямого нападающего удара через стенку. Блокирование нападающих ударов. Совершенствование перехода на площадке после потери мяча. Учебная игра.

### *Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

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

*Знать:* как влияют занятия волейболом на организм человека. Правила игры в волейбол (переход на площадке после потери мяча), терминологию игры в волейбол.

*Уметь:* концентрировать внимание во время игры. Правильно принимать стойку волейболиста; выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах; выполнять нижнюю прямую подачу и прием мяча с подачи. Выполнять прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов, переход на площадке после потери мяча. Строго выполнять правила игры.

**Футбол:** совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом (правой, левой ногой и техники остановки мяча подошвой и грудью). Техника удара по мячу внутренним подъемом правой, левой ноги и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; остановка мяча ногой и грудью с передачи. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

*Знать:* как влияют занятия футболом на организм человека. Правила игры в футбол, терминологию игры в футбол.

*Уметь:* передвигаться, выполнять остановку, поворот на поле. Выполнять передачу и ведение футбольного мяча правой, левой ногой. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (отбор, перехват). Концентрировать внимание во время игры. Строго выполнять правила игры.

*Подвижные игры и игровые упражнения*

*С бегом на скорость:* «Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.

*С прыжками в высоту, длину:* «Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение».

*С метание мяча на дальность и в цель:* «Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».

*С элементами пионерболла и волейбола:* «Сигнал»; «Точно в круг»; Игра с элементами волейбола.

*С элементами баскетбола:* «Очков набрал больше всех»; «Самый точный».

**Раздел «Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка»:**

1. Лыжная подготовка. Теоретические сведения.
2. Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
3. Техника спусков и торможений, подъем в гору.
4. Предупреждение травм и обморожений. Виды лыжных ходов.
5. Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.
6. Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение, повороты.

## Планируемые результаты освоения программы

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

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

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 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; способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Предметные результаты* АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по 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;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы,

плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

### ***Достаточный уровень:***

- 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 и др.;
- 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;
- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (БУД):

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Личностные учебные действия</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- испытывать чувство гордости за свою страну;</li> <li>- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</li> <li>- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;</li> <li>- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;</li> <li>- активно включаться в общепользующую социальную деятельность;</li> <li>- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.</li> </ul>                                    |
| <b><i>Коммуникативные учебные действия:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);</li> <li>- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;</li> <li>- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.</li> </ul>                                                                                                                                |
| <b><i>Регулятивные учебные действия:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;</li> <li>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;</li> <li>- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;</li> <li>- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;</li> <li>- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</li> </ul> |
| <b><i>Познавательные учебные действия:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;</li> <li>- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.



### Календарно-тематическое планирование 9а класса

| №<br>урока | Тема                                                          | Кол<br>-во<br>час<br>ов | Дата        |             | Основные виды деятельности учащихся<br>(по разделам) | Виды и формы<br>контроля |
|------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|-------------|------------------------------------------------------|--------------------------|
|            |                                                               |                         | по<br>плану | по<br>факту |                                                      |                          |
| 1.         | Продолжительная ходьба в различном темпе.                     | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику ходьбы различными способами.       | Текущий                  |
| 2.         | Спортивная ходьба.                                            | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику спортивной ходьбы.                 | Текущий                  |
| 3.         | Медленный бег до 10-12 минут.                                 | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику бега различными способами.         | Текущий                  |
| 4.         | Совершенствование техники беговых упражнений.                 | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику бега различными способами.         | Текущий                  |
| 5.         | Кроссовый бег по слабопересеченной местности на 800 - 1000 м. | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику бега различными способами.         | Текущий                  |
| 6.         | Прыжок в длину с места.                                       | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику прыжков различными способами.      | Текущий                  |
| 7.         | Прыжок в длину с места.                                       | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику прыжков различными способами.      | Текущий                  |
| 8.         | Прыжок в длину с 3-х шагов разбега.                           | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику прыжков различными способами.      | Текущий                  |
| 9.         | Прыжок в длину с полного разбега.                             | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику прыжков различными способами.      | Текущий                  |
| 10.        | Прыжок в длину с полного разбега.                             | 1 ч                     |             |             | Осваивают технику прыжков различными способами.      | 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

|     |                                                                                                    |     |  |  |                                                                                    |         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 11. | Броски набивного мяча весом двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения с мячами.                                                     | Текущий |
| 12. | Метание в цель.                                                                                    | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения с мячами.                                                     | Текущий |
| 13. | Метание малого мяча на дальность с полного разбега.                                                | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения с мячами.                                                     | Текущий |
| 14. | Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                | 1 ч |  |  | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий |
| 15. | Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений.                   | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения с мячами.                                                     | Текущий |
| 16. | Толкание набивного мяча.                                                                           | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения с мячами.                                                     | Текущий |
| 17. | Кроссовая подготовка.                                                                              | 1 ч |  |  | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий |
| 18. | Кроссовая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики.                                       | 1 ч |  |  | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий |
| 19. | Бег с высокого старта.                                                                             | 1 ч |  |  | Осваивают технику бега с высокого старта.                                          | Текущий |
| 20. | Совершенствование бега с ускорением.                                                               | 1 ч |  |  | Осваивают технику бега с ускорением.                                               | Текущий |
| 21. | Совершенствование метания малого мяча с разбега.                                                   | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами.                                                | Текущий |
| 22. | Совершенствование прыжка в длину с разбега.                                                        | 1 ч |  |  | Совершенствуют технику бега различными способами.                                  | Текущий |
| 23. | ОРУ с гимнастическими палками.                                                                     | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения с гимнастическими палками.                                    | Текущий |
| 24. | Комплекс упражнений со скакалкой.                                                                  | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения со скакалкой.                                                 | Текущий |
| 25. | Комплекс упражнений у                                                                              | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения у гимнастической стенки.                                      | 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

|     |                                                                                                       |     |  |  |                                                                                    |         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|     | гимнастической стенки.                                                                                |     |  |  |                                                                                    |         |
| 26. | Комплекс упражнений с набивными мячами.                                                               | 1 ч |  |  | Выполняют упражнения с набивными мячами.                                           | Текущий |
| 27. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                         | 1 ч |  |  | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий |
| 28. | Футбол. Общая физическая подготовка.                                                                  | 1 ч |  |  | Выполняют ОРУ.                                                                     | Текущий |
| 29. | Футбол. Ведение мяча.                                                                                 | 1 ч |  |  | Осваивают технику ведения мяча.                                                    | Текущий |
| 30. | Футбол. Передача и остановка мяча.                                                                    | 1 ч |  |  | Осваивают технику передачи и остановки мяча.                                       | Текущий |
| 31. | Развитие силовых качеств Учебная игра.                                                                | 1 ч |  |  | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий |
| 32. | Лыжная подготовка. Теоретические сведения.                                                            | 1 ч |  |  | Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.                       | Текущий |
| 33. | Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 ч |  |  | Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.                       | Текущий |
| 34. | Техника спусков и торможений, подъем в гору.                                                          | 1 ч |  |  | Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.                       | Текущий |
| 35. | Предупреждение травм и обморожений. Виды лыжных ходов.                                                | 1 ч |  |  | Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.                       | Текущий |
| 36. | Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.                          | 1 ч |  |  | Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.                       | Текущий |
| 37. | Конькобежная подготовка. Скольжение, торможение, повороты.                                            | 1 ч |  |  | Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.                       | Текущий |
| 38. | Игра по упрощенным правилам                                                                           | 1 ч |  |  | Проявляют 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

|     |                                                               |     |  |  |                                                                                             |         |
|-----|---------------------------------------------------------------|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|     | мини-футбола.                                                 |     |  |  |                                                                                             |         |
| 39. | Эстафеты с элементами футбола.                                | 1 ч |  |  | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых задач.               | Текущий |
| 40. | Гимнастика. Упражнения с предметами, с обручами.              | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения с предметами.                                                          | Текущий |
| 41. | Упражнения с гимнастическими палками.                         | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения с предметами.                                                          | Текущий |
| 42. | Упражнения с набивными мячами.                                | 1 ч |  |  | Выполняют упражнения с набивными мячами.                                                    | Текущий |
| 43. | Упражнения на гимнастической скамейке.                        | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.                                            | Текущий |
| 44. | Строевые упражнения.                                          | 1 ч |  |  | Осваивают строевые упражнения.                                                              | Текущий |
| 45. | Упражнение на гимнастической стенке.                          | 1 ч |  |  | Выполняют упражнения на гимнастической стенке.                                              | Текущий |
| 46. | Упражнения на формирование правильной осанки.                 | 1 ч |  |  | Осваивают упражнения для развития гибкости.                                                 | Текущий |
| 47. | Преодоление полосы препятствий.                               | 1 ч |  |  | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.          | Текущий |
| 48. | Баскетбол. Ведение мяча.                                      | 1 ч |  |  | Выполняют действия с мячами.                                                                | Текущий |
| 49. | Баскетбол. Ведение мяча .                                     | 1 ч |  |  | Выполняют действия с мячами.                                                                | Текущий |
| 50. | Баскетбол. Развитие координационных способностей.             | 1 ч |  |  | Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений с мячами. | Текущий |
| 51. | Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. | 1 ч |  |  | Выполняют упражнения с мячами.                                                              | Текущий |
| 52. | Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.                  | 1 ч |  |  | Выполняют упражнения с мячами.                                                              | Текущий |
| 53. | Баскетбол. Ловля и передача мяча в                            | 1 ч |  |  | Выполняют упражнения с мячами.                                                              | 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

|     |                                                                                                              |     |  |  |                                     |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|-------------------------------------|---------|
|     | движении                                                                                                     |     |  |  |                                     |         |
| 54. | Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.                                                     | 1 ч |  |  | Демонстрируют упражнения с мячами.  | Текущий |
| 55. | Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу.                                                                    | 1 ч |  |  | Демонстрируют упражнения с мячами.  | Текущий |
| 56. | Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.                                                       | 1 ч |  |  | Демонстрируют упражнения с мячами.  | Текущий |
| 57. | Баскетбол. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от груди.                                    | 1 ч |  |  | Демонстрируют упражнения с мячами.  | Текущий |
| 58. | Баскетбол. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от груди.                                    | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами. | Текущий |
| 59. | Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки волейболиста.                                           | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами. | Текущий |
| 60. | Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки волейболиста.                                           | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами. | Текущий |
| 61. | Волейбол. Совершенствование ранее изученной техники.                                                         | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами. | Текущий |
| 62. | Волейбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.                                             | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами. | Текущий |
| 63. | Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку.                            | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами. | Текущий |
| 64. | Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку. | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами. | Текущий |
| 65. | Волейбол. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи.                             | 1 ч |  |  | Совершенствуют упражнения с мячами. | 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

|     |                                                                                                       |     |  |  |                                                 |         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|-------------------------------------------------|---------|
| 66. | Волейбол. Изучение техники прямого нападающего удара через стенку.<br>Блокирование нападающих ударов. | 1 ч |  |  | Осваивают технику игры в волейбол.              | Текущий |
| 67. | Волейбол Учебная игра.                                                                                | 1 ч |  |  | Проявляют находчивость в решении игровых задач. | Текущий |
| 68. | Волейбол. Учебная игра.                                                                               | 1 ч |  |  | Проявляют 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