

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 755 «Региональный Центр аутизма»  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

**Принято и рекомендовано**

**к использованию**

педагогическим советом ОУ

Протокол №1 от 29.08.2024г.

**Утверждено**

Приказом № 111-ОД от 29.08.2024г.

Директор \_\_\_\_\_ Л.Н. Демьянчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 4а класса  
(вариант 8.3)

Составила:

Кузакова Елена Сергеевна  
учитель высшей категории

**Согласовано**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ О.П. Карева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Санкт-Петербург  
2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, и адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включён в федеральный компонент учебного плана для учащихся с РАС и умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глухой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).

Обучение физической культуре детей с РАС (вариант 8.3), представляет большую проблему в следствие специфических особенностей развития:

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;
- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- своеобразное зрительное поведение: взгляд мимо, «скользящий взгляд», ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;
- своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений;
- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечают непосредственные или отставленные по времени эхолалии. Грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сфорсированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации;
- умственная отсталость легкой и умеренной степени.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Цель:** закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 3 классе и разучивание новых двигательных умений и навыков

**Адаптивная физическая культура** является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. 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.

### Задачи:

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности,
- организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, отведенных на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 классе, составляет 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Освоение обучающимися программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

### **Личностные результаты**

1. развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
2. развитие мотивации к обучению;
3. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
4. развитие положительных свойств и качеств личности;
5. готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

### **Предметные результаты**

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении обще-развивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### КРАТКИЙ УЧЕБНЫЙ КУРС

| № п/п | Раздел                 | Кол-во часов | Краткое содержание курса  |
|-------|------------------------|--------------|---|
| 1.    | Теоретические сведения | 4            | Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Понятия: старт, финиш, эстафета, длительность бега. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.  |
| 2.    | Лёгкая атлетика        | 46           | <i>Ходьба.</i> Сочетание разновидностей ходьбы, с одновременными движениями рук.<br><i>Бег.</i> Разновидности бега. Бег на выносливость, на скорость. «Круговая эстафета».<br><i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места, по ориентирам, на различное расстояние, с поворотом вокруг себя. Много-скоки. Прыжки в длину с разбега, согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты и игры с прыжками.<br><i>Метание.</i> В горизонтальную и вертикальную цель и на дальность с места и с нескольких шагов разбега. Броски набивного мяча (1кг) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. |
| 3.    | Гимнастика             | 20           | <u>Построения и перестроения.</u> В 1-2 шеренги, в 1-2 колонны, в круг, парами, по диагонали, в шахматном порядке. Команды: «на первый-второй рассчитайсь!», «шире шаг», «змейкой».<br><u>Упражнения без предметов (корректирующие и обще-развивающие упражнения):</u><br>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи;<br>упражнения для укрепления мышц спины и живота;  |

Документ подписан электронной подписью

|    |   |    |   |
|----|---|----|---|
|    |   |    | <p>упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; 23 упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u><br/>с гимнастическими палками; с обручами; с гимн. палками; с мячами;<br/>с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); переноска грузов и передача предметов.</p> <p><u>Упражнения на равновесие</u> ходьба приставными шагами по узкой гимн. скамейке; повороты на носках; приседания; опускание в упор присев, в упор, стоя на колене.</p> <p><u>Лазанье и перелезание:</u> по гимн. скамейке на четвереньках, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия</p> <p><u>Висы и упоры:</u> вис на гимн. стенке, согнув ноги, прогнувшись, поднятие ног в висе.</p> <p><u>Упражнения для координации</u><br/>упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: танцевальные шаги, 1-2-3 позиции ног, рук, элементы народных танцев.</p> |
| 4. | Плавание (основы теории и практики на суше) | 3  | <p><i>Теория:</i> влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, техники безопасности. Название плавательных упражнений, способов плавания.</p> <p><i>Упражнения на суше:</i> имитационные движения руками, ногами при плавании кролем на груди и спине, брассом, погружении способом «поплавок»</p>  |
| 5. | Подвижные игры и элементы спортивных игр.   | 26 | <p>Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; на ориентировку в пространстве, («Тише едешь-дальше будешь, стоп», «Пустое место», «Караси и щука», «Хвостики», «Волк во рву», «Удочка», «Выбивалы», «Кого назвали, тот и ловит», «Гонка мячей», «Мяч в корзину», «боулинг» и др.</p> <p>Игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p> <p>Элементы футбола, пионербола, баскетбола, бадминтона, бочче, Дартс</p>  |
| 6. | Лыжи (основы теории и практики в с/зале)    | 3  | <p><i>Теория:</i> одежда и обувь лыжника. Значение для здоровья, закаливание. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> имитационные упражнения при выполнении различных лыжных ходов, при подъемах и спусках.</p>   |

### Система оценки предметных результатов.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения рабочей программы;

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения рабочей программы. Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года), промежуточный (в середине года) и итоговый (в конце года).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Обязательные учебные материалы для ученика**

Матвеев А.П. Адаптивная физическая культура: 4-й класс: учебник – 4-е изд. стер. – Москва: Просвещение, 2022. – 111с.

### **Методические материалы для учителя**

1. Адаптивная Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие/Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2015. – 164с.
2. Григорьев Д.В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. -СПб; Наука-Питер, 2005.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре-Москва «ВАКО», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л. В Шапковой -М.: Советский спорт. 2002
5. Лях В.И. Адаптивная физическая культура. 1-4 классы : учеб. для образоват. организаций. М.: Просвещение, 2022. – 175с.
6. Парфенов В.А. Плавание: Учеб. Для техникумов физ.культ. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247с., ил.
7. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // под редакцией Л.Б. Баряевой Н.Н. Яковлевой - СПб , 2011
8. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов // под ред. И.М. Бгажноковой, 2011.
9. Фирилева Ж.Е., Кислый А.Н., Загрядская О.В. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», М. ТЦ «Сфера», 2012. – 608с.
10. Черник Е.С. Адаптивная физическая культура во вспомогательной школе/ Е.С.Черник. -М,: Просвещение,1997

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

1. [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://gto.ru)
2. <https://learningapps.org/>
3. (3) [Виктор Бекетов - YouTube](#)

### Календарно-тематическое планирование

| №  | Тема урока  | Кол-во часов | Планируемая дата | Фактическая дата | Примечание |
|----|---|--------------|------------------|------------------|------------|
| 1  | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.       | 1            | 02.09.2024       |                  |            |
| 2  | Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. | 1            | 04.09.2024       |                  |            |
| 3  | Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. | 1            | 05.09.2024       |                  |            |
| 4  | Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. | 1            | 09.09.2024       |                  |            |
| 5  | Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.                       | 1            | 11.09.2024       |                  |            |
| 6  | Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.                       | 1            | 12.09.2024       |                  |            |
| 7  | Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед                     | 1            | 16.09.2024       |                  |            |
| 8  | Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед                     | 1            | 18.09.2024       |                  |            |
| 9  | Легкая атлетика: Прыжки в длину с места   | 1            | 19.09.2024       |                  |            |
| 10 | Легкая атлетика: Прыжки в длину с места   | 1            | 23.09.2024       |                  |            |
| 11 | Легкая атлетика: Прыжки через препятствия   | 1            | 25.09.2024       |                  |            |
| 12 | Легкая атлетика: Прыжки через препятствия   | 1            | 26.09.2024       |                  |            |

документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса  
 Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат АЕВ34Е1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
 Действует с 08.12.23 по 02.03.25

|    |  |   |            |  |  |
|----|--|---|------------|--|--|
| 13 | Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель  | 1 | 30.10.2024 |  |  |
| 14 | Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель  | 1 | 02.10.2024 |  |  |
| 15 | Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель  | 1 | 03.10.2024 |  |  |
| 16 | Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.                                     | 1 | 07.10.2024 |  |  |
| 17 | Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.                                     | 1 | 09.10.2024 |  |  |
| 18 | Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.                                     | 1 | 10.10.2024 |  |  |
| 19 | Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед  | 1 | 14.10.2024 |  |  |
| 20 | Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед  | 1 | 16.10.2024 |  |  |
| 21 | Игры-эстафеты с элементами л/а   | 1 | 17.10.2024 |  |  |
| 22 | Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед  | 1 | 21.10.2024 |  |  |
| 23 | Игры-эстафеты с элементами л/а   | 1 | 23.10.2024 |  |  |
| 24 | "Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики | 1 | 24.10.2024 |  |  |
| 25 | Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну."                      | 1 | 04.11.2024 |  |  |
| 26 | Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну."                      | 1 | 06.11.2024 |  |  |
| 27 | Преодоление полосы препятствий   | 1 | 07.11.2024 |  |  |
| 28 | Преодоление полосы препятствий   | 1 | 11.11.2024 |  |  |
| 29 | Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов."   | 1 | 13.11.2024 |  |  |
| 30 | Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.  | 1 | 14.11.2024 |  |  |
| 31 | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (одним мячом, набивным мячом)                    | 1 | 18.11.2024 |  |  |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"**  
**ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат АЕВ34E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

|    |   |   |            |  |  |
|----|---|---|------------|--|--|
|    | 1кг)  |   |            |  |  |
| 32 | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг)   | 1 | 20.11.2024 |  |  |
| 33 | Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг)   | 1 | 21.11.2024 |  |  |
| 34 | Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики  | 1 | 25.11.2024 |  |  |
| 35 | Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики  | 1 | 27.11.2024 |  |  |
| 36 | Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия   | 1 | 28.11.2024 |  |  |
| 37 | Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия   | 1 | 02.12.2024 |  |  |
| 38 | Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке   | 1 | 04.12.2024 |  |  |
| 39 | Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке   | 1 | 05.12.2024 |  |  |
| 40 | Гимнастика: упражнения в равновесии   | 1 | 09.12.2024 |  |  |
| 41 | Гимнастика: упражнения в равновесии   | 1 | 11.12.2024 |  |  |
| 42 | Гимнастика: упражнения с фитболами  | 1 | 12.12.2024 |  |  |
| 43 | Гимнастика: упражнения с фитболами  | 1 | 16.12.2024 |  |  |
| 44 | Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)  | 1 | 18.12.2024 |  |  |
| 45 | Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)  | 1 | 19.12.2024 |  |  |
| 46 | Гимнастика: упражнения с гимн. лентами  | 1 | 23.12.2024 |  |  |
| 47 | Теоретические сведения: Техника безопасности на уроках ФК; Лыжная подготовка. Одежда и обувь лыжника. Значение для здоровья, закаливание. | 1 | 25.12.2024 |  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат АЕ334Е1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

|    |  |   |            |  |  |
|----|--|---|------------|--|--|
|    |  |   |            |  |  |
| 48 | Имитационные упражнения при выполнении различных лыжных ходов, при подъемах и спусках без предметов.   | 1 | 26.12.2024 |  |  |
| 49 | Имитационные упражнения при выполнении различных лыжных ходов, при подъемах и спусках с гимн. палками. | 1 | 09.01.2025 |  |  |
| 50 | Имитационные упражнения при выполнении различных лыжных ходов, при подъемах и спусках с гимн. палками. | 1 | 13.01.2025 |  |  |
| 51 | Подвижные игры: игры с элементами бега «Хвостики»  | 1 | 15.01.2025 |  |  |
| 52 | Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали - тот и ловит»                                     | 1 | 16.01.2025 |  |  |
| 53 | Подвижные игры с метанием: «Попади в мяч», «Выбивалы»  | 1 | 20.01.2025 |  |  |
| 54 | Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением                              | 1 | 22.01.2025 |  |  |
| 55 | Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением                              | 1 | 23.01.2025 |  |  |
| 56 | Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра   | 1 | 27.01.2025 |  |  |
| 57 | Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра   | 1 | 29.01.2025 |  |  |
| 58 | Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу  | 1 | 30.01.2025 |  |  |
| 59 | Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу  | 1 | 03.02.2025 |  |  |
| 60 | Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра   | 1 | 05.02.2025 |  |  |
| 61 | Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра   | 1 | 06.02.2025 |  |  |
| 62 | Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболиста. Передачи мяча в па-                                     | 1 | 10.02.2025 |  |  |

|    |  |   |            |  |  |
|----|--|---|------------|--|--|
|    | рах.   |   |            |  |  |
| 63 | Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболиста. Передачи мяча в парах.  | 1 | 12.02.2025 |  |  |
| 64 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и с продвижением.   | 1 | 13.02.2025 |  |  |
| 65 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и с продвижением.   | 1 | 17.02.2025 |  |  |
| 66 | Баскетбол. Броски в цель (мишень, обруч, щит, кольцо)  | 1 | 19.02.2025 |  |  |
| 67 | Баскетбол. Броски в цель (мишень, обруч, щит, кольцо)  | 1 | 20.02.2025 |  |  |
| 68 | Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов   | 1 | 24.02.2025 |  |  |
| 69 | Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами  | 1 | 26.02.2025 |  |  |
| 70 | Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами  | 1 | 27.02.2025 |  |  |
| 71 | Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах   | 1 | 03.03.2025 |  |  |
| 72 | Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах   | 1 | 05.03.2025 |  |  |
| 73 | Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах   | 1 | 06.03.2025 |  |  |
| 74 | Бадминтон. Упрощенная игра   | 1 | 10.03.2025 |  |  |
| 75 | Бочче. Правила игры. Броски мячей бочче махом сверху и снизу в различном направлении и на разное расстояние. Дартс | 1 | 12.03.2025 |  |  |
| 76 | Бочче. Правила игры. Броски мячей бочче махом сверху и снизу в различном направлении и на разное расстояние. Дартс | 1 | 13.03.2025 |  |  |
| 77 | Бочче. Правила игры. Броски мячей бочче в квадрат (1м.х1м.) Упрощенная игра. Дартс                                 | 1 | 17.03.2025 |  |  |
| 78 | Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения   | 1 | 19.03.2025 |  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

|    |   |   |            |  |  |
|----|---|---|------------|--|--|
|    | на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по л/а.                                      |   |            |  |  |
| 79 | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами                                | 1 | 20.03.2025 |  |  |
| 80 | Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами                                | 1 | 30.04.2025 |  |  |
| 81 | Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами.                             | 1 | 02.04.2025 |  |  |
| 82 | Легкая атлетика: ходьба, разновидности ходьбы, ходьба с изменением скорости и направления | 1 | 03.04.2025 |  |  |
| 83 | Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость 30м., челночный бег 4x10м      | 1 | 07.04.2025 |  |  |
| 84 | Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении              | 1 | 09.04.2025 |  |  |
| 85 | Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении              | 1 | 10.04.2025 |  |  |
| 86 | Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость 30м., челночный бег 4x10м      | 1 | 14.04.2025 |  |  |
| 87 | Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость 30м., челночный бег 4x10м      | 1 | 16.04.2025 |  |  |
| 88 | Легкая атлетика: прыжки в длину с места   | 1 | 17.04.2025 |  |  |
| 89 | Легкая атлетика: прыжки в длину с места   | 1 | 21.04.2025 |  |  |
| 90 | Легкая атлетика: прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя          | 1 | 23.04.2025 |  |  |
| 91 | Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)                                     | 1 | 24.04.2025 |  |  |
| 92 | Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)                                     | 1 | 28.04.2025 |  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

|     |  |   |            |  |  |
|-----|--|---|------------|--|--|
| 93  | Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)  | 1 | 30.04.2025 |  |  |
| 94  | Легкая атлетика: метание малого мяча в цель  | 1 | 05.05.2025 |  |  |
| 95  | Легкая атлетика: метание малого мяча в цель  | 1 | 07.05.2025 |  |  |
| 96  | Легкая атлетика: метание малого мяча в цель  | 1 | 08.05.2025 |  |  |
| 97  | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность  | 1 | 12.05.2025 |  |  |
| 98  | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность  | 1 | 14.05.2025 |  |  |
| 99  | Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность  | 1 | 15.05.2025 |  |  |
| 100 | Легкая атлетика: броски набивного мяча (1-2кг) двумя руками махом сверху из-за головы, снизу | 1 | 19.05.2025 |  |  |
| 101 | Легкая атлетика: броски набивного мяча (1-2кг) двумя руками махом сверху из-за головы, снизу | 1 | 21.05.2025 |  |  |
| 102 | Игры-эстафеты с элементами л/а   | 1 | 22.05.2025 |  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

11.09.24 16:18 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

**11.09.24** 16:18 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B  
Действует с 08.12.23 по 02.03.25