

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

структурное подразделение

школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено: на заседании ШМО старших классов протокол № 3 от 17.06.2025 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 4 от 19.06.2025 г.	Утверждено: приказом директора № 339-од от 26.06.2025 г.
---	--	--

**Рабочая программа
учебного курса
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 10-12 классов
(АООП УО 2 вариант)**

**Составитель:
Попов
Владимир
Николаевич,
учитель,
I. кв. категории**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г.,на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2022г. № 1026 .

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

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

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана, предметная область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом на изучение адаптивной физкультуры, в 10 классе 2 часа в неделю, в 11 классе – 2 часа в неделю, в 12 классе – 2 часа в неделю: 68 часов за год (34 учебные недели).

Личностные результаты освоения

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разны социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
- 4)Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- 5)Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- 6)Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура»

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм», «Велосипедная подготовка».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корrigирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение

передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры*. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушеники, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек.

Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.

Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на пояссе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

"Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным)тормозом. Езда на велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Учебно-методическое обеспечение

- Федеральная адаптированная образовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Физическая культура

1. Копилка педагогического опыта: сборник методических статей. / под ред. И.В. Тимофеевой. – Екатеринбург, 2013

2. Копилка педагогического опыта. Кн.2: сборник методических статей./ под ред. И.В. Тимофеевой. – Екатеринбург, 2013
3. Бойко О.Я. Футбол. В 2-х ч. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./О.Я. Бойко. – Екатеринбург,2015
4. Туризм: метод. пособ. / сост. О.Я. Бойко. – Екатеринбург, 2015
5. Бойко О.Я. Настольный теннис. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./О.Я. Бойко. – Екатеринбург,2016
6. Гамм Е.Э. Баскетбол. В 2-х ч. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./Е.Э. Гамм, О.Я. Бойко, А.А. Гридич, В.В. Тригорлов. – Екатеринбург, 2015
7. Каленик Е.Н. Бадминтон. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./ Е.Н. Каленик. – Екатеринбург, 2015– М.: Просвещение,
8. Белоусов, А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб-метод. Пособие/ А.И. Белоусов. – Екатеринбург, 2006
9. Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие/ С.А. Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2004
- 10.Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/И.М. Воротилкина. – М.: ЭНАС, 2004
- 11.Сонькин, В.Д. Как правильно закаливать ребёнка/В.Д. Сонькин, И.А. Анохина. – М.: Вентана-Граф, 2004
- 12.Зайцева, В.В. Зачем учиться физкультуре/В.В. Зайцева. – М.: Вентана-Граф, 2004

Подвижные игры (дополнительная литература)

- 13.Козак, О.Н. Путешествие в страну игр. – СПб.: Союз,2005
- 14.Детские народные подвижные игры/А.С. Кенеман. – М.: Просвещение,2005
- 15.Лепёшкин, В.А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная пресса, 2004
- 16.Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004
- 17.Детские подвижные игры народов СССР/ А.С. Кенеман.
- 18.Кедрина, Т.Я. Большая книга игр и развлечений для детей и родителей. – М.: Педагогика-Пресс, 2002

Материально-техническое обеспечение

- Гимнастическая скамейка
- Гимнастические стенки
- Гимнастические маты
- Дорожка-змейка из каната
- Кегли и шары пластмассовые, конусы, скакалки
- Индивидуальные коврики
- Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики
- Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные).
- Инвентарь для лыжной подготовки.
- Велосипеды

Тематическое планирование 10 класс (68 часов)

Тема урока	Количество часов
Дыхательные упражнения	1
Построения и перестроения из одной шеренги в две	2
Упражнения в равновесии	2
Ходьба с заданиями	1
Бег с ускорением	2
Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий	2
Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед	2
Езда на двухколесном велосипеде по прямой	2
Бег с разных стартовых позиций	2
Прыжки боком с мешочками	1
Прыжки на одной ноге через линию	2
Прыжки через верёвку вперёд назад	2
Прыжки через верёвку вправо влево	1
Прыжки с продвижением вперёд	2
Прокатывание мяча, обруча	1
Ловля мяча двумя руками	2
Ловля мяча одной рукой	1
Перебрасывание мяча в воздухе	1
Метание мяча двумя руками	2
Метание набивных мешочек в движущуюся цель	1
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыжного инвентаря	1
Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам	1
Чистка лыж от снега	1
Стояние на параллельно лежащих лыжах	1
Выполнение ступающего шага	2
Выполнение поворотов, стоя на лыжах	2
Выполнение скользящего шага	2
Выполнение попеременного двушажного хода	2
Выполнение бесшажного хода	2
Преодоление подъемов ступающим шагом	2
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1
Прыжки в длину с места	2
Полоса препятствий	2
Узнавание предметов туристического инвентаря (умение пользоваться)	2
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	2
Узнавание (различение) составных частей палатки (установка)	2
Подвижные игры с мячом	2
Игра, эстафета, полоса препятствий	2
Подвижные игры с бегом	2
Упражнения с мячом (подбрасывание и ловля, ведение мяча на месте)	2

Тематическое планирование 11 класс (68 часов)

Тема урока	Количество часов
Дыхательные упражнения	2
Упражнения на гимнастической скамейке	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Общеразвивающие упражнения	1
Построение и перестроение: размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя	1

Повороты направо, налево с указанием направления учителя	1
Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий	1
Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед	1
Езда на двухколесном велосипеде по прямой	1
Ходьба с изменением темпа, направления движения	1
Ходьба с изменением темпа, направления движения, бег парами наперегонки	1
Бег парами наперегонки, бег в медленном темпе соблюдая строй	1
Бег парами наперегонки	1
Бег в медленном темпе соблюдая строй	2
Игра-эстафета «Полоса препятствий», пролазание по туннелю	2
Прыжки: на одной ноге с продвижением	1
Прыжки в длину и в высоту с шага	1
Метание мяча в горизонтальную цель	1
Метание мяча из-за головы на дальность сидя, стоя	1
Удары мяча об пол одной, двумя руками	1
Подача, приём волейбольного мяча сверху (снизу)	1
Игра в паре без сетки (через сетку)	1
Повторение способов лазания по скамейке. Лазание и перелезание, подлезание	1
Лазание и перелезание, подлезание. Повторение способов лазания по скамейке	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1
Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	2
Подлезание под препятствием высотой 40-50см, лежа на животе.	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	
Подлезание под препятствием высотой 40-50см, лежа на животе	1
Правила поведения на улице и передвижения на лыжах	1
Знание техники безопасности, одежда и обувь лыжника	1
Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыж. Крепление ботинок к лыжам.	2
Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом	1
Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах	1
Поворот переступанием вокруг пяток, носок лыж	1
Катание с небольших горок	1
Передвижение на лыжах(300-800м за урок)	1
Последовательность действий при подъеме после падения	1
Выполнение скользящего шага без палок, с палками	1
Выполнение попеременного двухшажного хода, бесшажного хода	2
Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»)	2
Выполнение торможения при спуске с горы	2
Построения и перестроения	1
Ходьба с высоким подниманием колена	1
Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, приставными шагами	1
Прыжки на месте на двух с продвижением вперед	1
Прыжки в длину с места	1
Полоса препятствий	2
Узнавание предметов туристического инвентаря (умение пользоваться)	2
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	2
Узнавание (различение) составных частей палатки (установка), коррекционные подвижные игры	1
Игра, эстафета, полоса препятствий	2
Футбол. Выполнение удара в ворота с места	2
Упражнения с мячом (подбрасывание и ловля, ведение мяча на месте)	2

Тематическое планирование 12 класс (68 часов)

Название тема	Количество часов
Корrigирующие упражнения	2
Физические упражнения на гимнастической скамейке	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Общеразвивающие упражнения	1
Построение и перестроение: перестроение из одной в две колонны, (шеренги)	1
Выполнение поворотов направо, налево, кругом	1
Езда на двухколесном велосипеде по прямой	1
Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий	1
Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде	1
Ходьба с изменением темпа, направления движения	2
Бег парами наперегонки	2
Бег в медленном темпе соблюдая строй	2
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	2
Прыжки на одной ноге с продвижением	1
Прыжки в длину и в высоту с шага	1
Метание мяча в горизонтальную цель	1
Метание мяча из-за головы на дальность сидя , стоя	1
Удары мяча об пол одной, двумя (поочерёдно) руками	1
Подача, приём волейбольного мяча сверху (снизу)	1
Игра в паре без сетки (через сетку)	1
Повторение способов лазания по гимнастической скамейке	2
Игра-эстафета с мячом	1
Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	2
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	2
Правила поведения на улице и передвижения на лыжах	1
Знание техники безопасности, одежда и обувь лыжника	1
Чистка лыж от снега	1
Транспортировка лыж. Крепление ботинок к лыжам	2
Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом	1
Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах	1
Поворот переступанием вокруг пяток, носок лыж	1
Катание с небольших горок	1
Передвижение на лыжах(300-800м за урок)	1
Последовательность действий при подъеме после падения	1
Выполнение скользящего шага без палок, с палками	1
Выполнение попеременного двухшажного хода, бесшажного хода	2
Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»)	2
Выполнение торможения при спуске с горы	2
Построения и перестроения	1
Ходьба с высоким подниманием колена	1
Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, приставными шагами	1
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1
Прыжки в длину с места	1

Ползание, подлезание, лазание, перелезание	2
Пользование туристическим инвентарём	2
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	1
Установка составных частей палатки	1
Коррекционные подвижные игры	1
Игра, эстафета, полоса препятствий	1
Бадминтон, отбивание волана снизу (сверху)	1
Футбол. Выполнение удара в ворота с места	2
Упражнения с мячом (ведение мяча на месте)	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарёва Елена Евarestовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026