

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 начальных классов протокол № 2 от 16.06.2026 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 3 от 15.06.2026 г.	Утверждено: приказом директора № 387-од от 22.06.2026 г.
---	--	--

**Рабочая программа
учебного курса «Адаптивная физическая культура
для обучающихся 1-4 классов
(АООП УО 2 вариант)**

Составитель:
Попов
Владимир
Николаевич,
учитель
I кв. категории

Камышлов, 2026

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 .

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающихся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

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, умений ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности обучающегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана образовательной области «Физическая культура». Количество учебного времени: 2 часа в неделю с 1-4 класс. За учебный год -1 класс – 66 часов; 2, 3,4 классы – 68 часов.

Содержание учебного предмета

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

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры.

Раздел «Велосипедная подготовка» включает обучение езде на трехколесном и на двухколесном велосипеде.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Ребенок:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности;
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

Личностные результаты освоения программы включают:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты	1, 2 класс	3,4 класс
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.	*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие

		координации *Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. *Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.	*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /мин-во образования и науки РФ. - М.: Просвещение, 2019
2. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. - М.: Сфера, 2023
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /Мин-во просвещения РФ. – М.: Просвещение
4. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 2. 1 дополнительный, 1 классы/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2018

5. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Варианты 1,2. 2 класс/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2023.
6. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант ы 1,2. 3 класс/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2023
7. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра / мин-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2018
8. Никольская О.С. Дети с расстройствами аутистического спектра /О.С. Никольская, С.А. Розенблюм. – М.: Просвещение, 2020
9. Ригина н.Ф. Организация работы с ребёнком с аутизмом. Взаимодействие специалистов и родителей /Н.Ф. Ригина, С.Ю. Нанцюра. – М.: Сфера,2020
10. Коробейников И.А. Дети с интеллектуальными нарушениями. /И.А. Коробейников, Е.Л. Инденбаум. – М.: Просвещение,2022
11. Копилка педагогического опыта.Кн.1: сборник методических статей. / под ред. И.В. Тимофеевой. – Екатеринбург, 2013
12. Копилка педагогического опыта. Кн.2: сборник методических статей. / под ред. И.В. Тимофеевой. – Екатеринбург, 2013
13. Копилка педагогического опыта. Кн.3: сборник методических статей. / под ред. О.Я. Бойко. – Екатеринбург, 2016
14. Мозговой, В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей СКОШ VIII вида/ В.М. Мозговой. - М.: Просвещение,2009.
15. Белоусов, А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб-метод. Пособие/ А.И. Белоусов. – Екатеринбург, 2006
16. Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие/ С.А. Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2004
17. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток. 1-4 классы/В.И. Ковалько. – М.: ВАКО,2005
18. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/И.М. Воротилкина. – М.: ЭНАС, 2004
19. Сонькин, В.Д. Как правильно закаливать ребёнка/В.Д. Сонькин, И.А. Анохина. – М.: Вентана-Граф, 2004
20. Зайцева, В.В. Зачем учиться физкультуре/В.В. Зайцева. – М.: Вентана-Граф, 2004
21. Копылов, Ю.А. Физическое воспитание младшего школьника в семье/ Ю.А. Копылов. – М.: Вентана-Граф, 2004

Подвижные игры (дополнительная литература)

1. Козак, О.Н. Путешествие в страну игр. – СПб.: Союз, 2005
2. Детские народные подвижные игры/А.С. Кенеман. – М.: Просвещение, 2008
3. Лепёшкин, В.А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная пресса, 2004
4. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004

Оборудование

- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Гимнастическая стенка -2 шт.
- Гимнастические маты -4 шт.
- Дорожка-змейка из каната – 1 шт.
- Кегли и шары пластмассовые, конусы, скакалки – 10 шт.
- Индивидуальные коврики -8 шт.
- Стойки для прыжков в высоту – 2 шт.
- 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) – 10 шт.
- Велосипеды – 5 шт.

Тематическое планирование 1 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<i>Физическая подготовка</i>	
Правила поведения в спортивном зале	1
Дыхательные упражнения	2
Основные положения в движении	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Ритмические упражнения	1
Построение и перестроение в колонну по одному	1
Построение в одну шеренгу	1
Перестроение из шеренги в круг	1
Ходьба, бег в колонне по одному	1
Ходьба на носках	2
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба по кругу, взявшись за руки	2
Быстрый и медленный бег	2
Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движением рук)	1
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1
Прыжки в длину с места	1
Ползание на животе, на четвереньках	1
Ползание под препятствия на животе, на четвереньках	1
Лазание по гимнастической стенке вверх, по наклонной, через препятствия	1
Передача предметов в шеренге	1
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	1
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1
Сбивание предметов большим, малым мячом	1
<i>Велосипедная подготовка</i>	
Узнавание составных частей трехколесного велосипеда	1
Последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	1
Управление трехколесным велосипедом	1
Езда на велосипеде по прямой и с поворотом	1
<i>Лыжная подготовка</i>	
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыжного инвентаря	1
Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам	1
Выполнение ступающего шага	1
Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1
Выполнение скользящего шага	2
Выполнение попеременного двушажного хода	1
Выполнение бесшажного хода	1
Преодоление подъемов ступающим шагом	1
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1
<i>Туризм</i>	
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	1
Последовательность действий при складывании спального мешка	1
<i>Элементы спортивных игр и упражнений</i>	
Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
Ловля баскетбольного мяча без откоса от пола, с откосом от пола	1

Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1
Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками	1
Волейбол. Узнавание волейбольного мяча	1
Прием волейбольного мяча (сверху, снизу)	1
Футбол. Узнавание футбольного мяча	1
Выполнение удара в ворота с места	1
Приём мяча стоя в воротах	1
Бадминтон. Узнавание (различия) инвентаря для бадминтона	1
Удар по волану: нижняя, верхняя подача	1
Отбивание волана снизу, сверху	1
Игра в паре	1
Подвижные игры	
Подвижная игра «Строим дом»	1
Подвижная игра «Кошки-мышки»	1
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1
Подвижная игра «Пятнашки»	1
Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1
Подвижная игра «Бросай-ка»	1

Тематическое планирование 2 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
Физическая подготовка	
Правила поведения в спортивном зале	1
Дыхательные упражнения	2
Основные положения в движении	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Ритмические упражнения	1
Построение и перестроение в колонну по одному	1
Построение в одну шеренгу	1
Перестроение из шеренги в круг	1
Ходьба, бег в колонне по одному	1
Ходьба на носках	2
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба по кругу, взявшись за руки	2
Быстрый и медленный бег	2
Прыжки на двух ногах	1
Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движением рук)	1
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1
Прыжки в длину с места	1
Ползание на животе, на четвереньках	1
Ползание под препятствия на животе, на четвереньках	1
Лазание по гимнастической стенке вверх, по наклонной, через препятствия	1
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	1
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1
Сбивание предметов большим, малым мячом	1
Велосипедная подготовка	
Узнавание составных частей трехколесного велосипеда	1
Последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	1
Управление трехколесным велосипедом	1

Езда на велосипеде по прямой и с поворотом	1
<i>Лыжная подготовка</i>	
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыжного инвентаря	1
Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам	1
Чистка лыж от снега	1
Состояние на параллельно лежащих лыжах	1
Выполнение ступающего шага	1
Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1
Выполнение скользящего шага	1
Выполнение попеременного двушажного хода	1
Выполнение бесшажного хода	1
Преодоление подъемов ступающим шагом	1
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1
<i>Туризм</i>	
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	1
Последовательность действий при складывании спального мешка	1
Соблюдение правил поведения в походе	1
<i>Элементы спортивных игр и упражнений</i>	
Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
Ловля баскетбольного мяча без откоса от пола, с откосом от пола	1
Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1
Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками	1
Волейбол. Узнавание волейбольного мяча	1
Прием волейбольного мяча (сверху, снизу)	1
Футбол. Узнавание футбольного мяча	1
Выполнение удара в ворота с места	1
Приём мяча стоя в воротах	1
Бадминтон. Узнавание (различие) инвентаря для бадминтона	1
Удар по волану: нижняя, верхняя подача	1
Отбивание волана снизу, сверху	1
Игра в паре	1
<i>Подвижные игры</i>	
Подвижная игра «Строим дом»	1
Подвижная игра «Болото»	1
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1
Подвижная игра «Пятнашки»	1
Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1
Подвижная игра «Бросай-ка»	1

Тематическое планирование 3 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<i>Физическая подготовка</i>	
Правила поведения в спортивном зале	1
Дыхательные упражнения	2
Основные положения в движении	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Ритмические упражнения	1
Построение и перестроение в колонну по одному	1

Построение в одну шеренгу	1
Перестроение из шеренги в круг	1
Ходьба, бег в колонне по одному	1
Ходьба на носках	2
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба по кругу, взявшись за руки	2
Быстрый и медленный бег	2
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1
Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1
Прыжки в длину с места	1
Ползание на животе, на четвереньках	1
Ползание под препятствия на животе, на четвереньках	1
Лазание по гимнастической стенке вверх, по наклонной, через препятствия	1
Передача предметов в шеренге	1
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	1
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1
Сбивание предметов большим, малым мячом	1
<i>Велосипедная подготовка</i>	
Узнавание составных частей трехколесного велосипеда	1
Последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	1
Управление трехколесным велосипедом	1
Езда на велосипеде по прямой и с поворотом	1
<i>Лыжная подготовка</i>	
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыжного инвентаря	1
Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам	1
Чистка лыж от снега	1
Состояние на параллельно лежащих лыжах	1
Выполнение ступающего шага	1
Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1
Выполнение скользящего шага	1
Выполнение попеременного двушажного хода	1
Выполнение бесшажного хода	1
Преодоление подъемов ступающим шагом	1
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1
<i>Туризм</i>	
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	1
Последовательность действий при складывании спального мешка	1
Соблюдение правил поведения в походе	1
<i>Элементы спортивных игр и упражнений</i>	
Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
Ловля баскетбольного мяча без откоса от пола, с откосом от пола	1
Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1
Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками	1
Волейбол. Узнавание волейбольного мяча	1
Прием волейбольного мяча (сверху, снизу)	1
Футбол. Узнавание футбольного мяча	1
Выполнение удара в ворота с места	1
Приём мяча стоя в воротах	1
Бадминтон. Узнавание (различие) инвентаря для бадминтона	1
Удар по волану: нижняя, верхняя подача	1

Отбивание волана снизу, сверху	1
Игра в паре	1
Подвижные игры	
Подвижная игра «Строим дом»	1
Подвижная игра «Болото»	1
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1
Подвижная игра «Пятнашки»	1
Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1
Подвижная игра «Бросай-ка»	1

Тематическое планирование 4 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
Физическая подготовка	
Основы знаний. Закаливание организма: способы и средства	1
Дыхательные упражнения	2
Основные положения и движения	1
Упражнения для формирования правильной осанки	1
Ритмические упражнения	1
Построение и перестроение – размыкание по команде учителя	1
Повороты направо, налево, с указанием направления учителем	2
Равнение на носки в шеренге	1
Выполнение команд «Становись», «Равняйся»	1
Ходьба, бег начиная с левой ноги	1
Ходьба, бег начиная с левой ноги. Ходьба с носка	1
Ходьба с носка	1
Ходьба с различным положением рук	1
Ходьба по кругу, взявшись за руки	1
Быстрый и медленный бег	2
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1
Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1
Прыжки в длину с места	1
Ползание на животе, на четвереньках	1
Ползание под препятствия на животе, на четвереньках	1
Лазание по гимнастической стенке вверх, по наклонной, через препятствия	1
Передача предметов в шеренге	1
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх	1
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	1
Сбивание предметов большим, малым мячом	1
Велосипедная подготовка	
Узнавание составных частей трехколесного велосипеда	1
Последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед	1
Управление трехколесным велосипедом	1
Езда на велосипеде по прямой и с поворотом	1
Лыжная подготовка	
Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1
Транспортировка лыжного инвентаря	1
Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам	1
Чистка лыж от снега	1
Состояние на параллельно лежащих лыжах	1
Выполнение ступающего шага	1

Выполнение поворотов, стоя на лыжах	1
Выполнение скользящего шага	1
Выполнение попеременного двушажного хода	1
Выполнение бесшажного хода	1
Преодоление подъемов ступающим шагом	1
Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	1
<i>Туризм</i>	
Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря	1
Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак	1
Последовательность действий при складывании спального мешка	1
Соблюдение правил поведения в походе	1
<i>Элементы спортивных игр и упражнений</i>	
Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча	1
Ловля баскетбольного мяча без откоса от пола, с откосом от пола	1
Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	1
Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками	1
Волейбол. Узнавание волейбольного мяча	1
Прием волейбольного мяча (сверху, снизу)	1
Футбол. Узнавание футбольного мяча	1
Выполнение удара в ворота с места	1
Приём мяча стоя в воротах	1
Бадминтон. Узнавание (различие) инвентаря для бадминтона	1
Удар по волану: нижняя, верхняя подача	1
Отбивание волана снизу, сверху	1
Игра в паре	1
<i>Подвижные игры</i>	
Подвижная игра «Строим дом»	1
Подвижная игра «Болото»	1
Игра-эстафета «Полоса препятствий»	1
Подвижная игра «Пятнашки»	1
Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1
Подвижная игра «Бросай-ка»	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585768

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027