

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
МБОУ Вознесенский образовательный центр

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

Директор  
\_\_\_\_\_ Чистякова Е.В.  
Приказ №123  
от "1" сентября 2022 г.

Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре с ОВЗ

1 – 4 класс

Составитель:  
учитель высшей категории  
Гурьянова С.Н.

Вознесенье  
2022

## Содержание программы

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы ребенка, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развития движений рук обучающихся с

ТНР способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории развития физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

## **Личностные**

### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

## **Метапредметные**

### ***Регулятивные***

#### ***Учащиеся научатся:***

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

### ***Познавательные***

#### ***Учащиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

***Коммуникативные***

***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Тематическое планирование  
1 класс (99 ч)**

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (5 ч)	-знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют; -различать понятия «колонна» и «шеренга»; -уметь строиться в колонну в движении; -искать и выделять необходимую информацию.
Гимнастика с элементами акробатики (33 ч)	-уметь подтягиваться на низкой перекладине из виса; - уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; - знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста».
Легкая атлетика (19 ч)	-уметь выполнять разминку на месте; -понимать правила тестирования челночного бега; -знать технику выполнения прыжка в длину с места.
Лыжная подготовка (14 ч)	-знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок; -уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками; -выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах с палками.
Подвижные и спортивные игры (28 ч)	-понимать правила подвижной игры; -уметь различать правила различных подвижных игр; -знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски;

**2 класс (102 ч)**

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (4 ч)	-учиться выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; -называть физические качества человека; -рассказывать о режиме дня.
Гимнастика с элементами акробатики (30 ч)	-выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя; -уметь выполнять подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; -выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании; -выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов; -уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки.



Легкая атлетика (27ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта;</li> <li>- показывать технику выполнения челночного бега;</li> <li>-с помощью учителя правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность;</li> <li>-выполнять прыжок в длину с разбега;</li> <li>-знать правила тестирования метания малого мяча на точность;</li> <li>-пробежать 1000 м без отдыха.</li> </ul>
Лыжная подготовка (16 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке;</li> <li>-готовить лыжный инвентарь к эксплуатации;</li> <li>- знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок;</li> <li>-знать, как выполнять торможение падением;</li> <li>-знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км;</li> <li>-выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке,</li> <li>-передвигаться на лыжах змейкой</li> <li>проходить дистанцию 1 км на лыжах.</li> </ul>
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры;</li> <li>-выполнять упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку;</li> <li>-выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр;</li> <li>-выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом;</li> <li>-участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча</li> <li>выполнять контрольные броски на дальность и точность.</li> </ul>

### 3 класс (102 ч)

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (4 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>-знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать;</li> <li>- знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения.</li> </ul>
Гимнастика с элементами акробатики (29 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать технику выполнения подъема туловища из положения лежа за 30 с;</li> <li>-проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;</li> <li>- выполнять различные варианты кувырка вперед;</li> <li>- лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами;</li> <li>-знать, какие варианты лазанья и перелезания</li> </ul>

	<p>по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять прыжки в скалку и прыжки в скакалку в тройках;</li> <li>- проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.</li> </ul>
Легкая атлетика (27 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технично выполнять челночный бег;</li> <li>выполнять метание мешочка на дальность различными способами;</li> <li>- проходить тестирование метания малого мяча на точность;</li> <li>- прыгать в длину с разбега на результат;</li> <li>-знать технику выполнения прыжка в длину с места;</li> <li>- прыгать в высоту с прямого разбега;</li> <li>- прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега.</li> </ul>
Лыжная подготовка (17 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;</li> <li>-поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами;</li> <li>-передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- проходить дистанцию 1 км на лыжах;</li> <li>- подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке</li> <li>спускаться со склона «змейкой»;</li> <li>- спускаться на лыжах в приседе;</li> <li>- проходить дистанцию 1 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.</li> </ul>
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять футбольные упражнения в парах;</li> <li>- выполнять броски и ловлю мяча в парах;</li> <li>-выполнять упражнения в парах с двумя мячами;</li> <li>- бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом;</li> <li>- выполнять игровое упражнение на внимание;</li> <li>- участвовать в эстафетах с мячом;</li> <li>- преодолевать полосу препятствий;</li> <li>- выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол».</li> </ul>

#### 4 класс (102 ч)

Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (5 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»;</li> <li>-знать, что такое зарядка, правила ее выполнения;</li> <li>-знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека.</li> </ul>
Гимнастика с элементами акробатики (31 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягиваться и отжиматься;</li> <li>- знать правила проведения тестирования вися на время;</li> <li>- выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов;</li> <li>- выполнять различные варианты висов;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами;</li> <li>- выполнять прыжки со скакалкой;</li> <li>- залезать по канату в два и три приема;</li> <li>- выполнять упражнения на гимнастическом бревне;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении.</li> </ul>
Легкая атлетика (25 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технично выполнять челночный бег;</li> <li>- проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта;</li> <li>- выполнять метание мешочка на дальность с места и с разбега;</li> <li>- прыгать в длину с разбега на результат;</li> <li>- выполнять наклон вперед из положения стоя;</li> <li>- проходить тестирование подъема туловища за 30 с;</li> <li>- выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку;</li> <li>- преодолевать усложненную полосу препятствий;</li> <li>- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».</li> </ul>
Лыжная подготовка (17 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь подбирать лыжную форму и инвентарь,</li> <li>- передвигаться на лыжах без лыжных палок и с палками ступающим и скользящим шагом;</li> <li>- поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе;</li> <li>- спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»;</li> <li>- передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой»;</li> <li>- спускаться со склона в низкой стойке;</li> <li>- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах.</li> </ul>
Подвижные и спортивные игры (24 ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в спортивную игру «Футбол»;</li> <li>- бросать и ловить мяч в парах;</li> <li>- бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч;</li> <li>- обеспечивать бесконфликтную совместную работу;</li> <li>- уметь выбирать подвижные игры и играть в них;</li> <li>- уметь применять правила подвижных игр на лыжах;</li> <li>- выбирать подвижную игру и играть в нее.</li> </ul>