

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТРУЖКИНА И.В."**

(«ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»)

Утверждена приказом
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Лычковская средняя школа имени
Героя Советского союза Стружкина И.В.»
от 27.08.2021 № 145

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗКУЛЬТУРА»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
ДЛЯ 3 КЛАССА**

Составитель
Фомина Любовь Николаевна,
учитель физкультуры,
Лычковской средней школы,

2021 год

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Владение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.
- Владение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями

развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 3 (КРО) классе

Содержание учебного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Гимнастика, -Легкая атлетика, - Лыжная подготовка, - Подвижные и спортивные игры.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел «Гимнастика» включены строевые и физические упражнения, упражнения с предметами и без предметов, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Раздел «Легкая атлетика» включает теоретические сведения:

-ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

-ходьбу и бег в медленном, среднем и быстром темпе;

-ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;

-со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д.

-бег с заданиями.

-различные прыжки.

-метание теннисного мяча.

-ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно

осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

В раздел **«Лыжная подготовка»** включены теоретические сведения: Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки и практический материал: построение в шеренгу и в колонну с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение в колонне с лыжами под рукой, подъем ступающим шагом, спуски со склона, повороты вправо и влево, передвижение на лыжах

Лыжную подготовку в условиях с умственно-отсталыми детьми рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Раздел **«Подвижные и спортивные игры»** является очень важным и в него включены теоретические сведения:

- правила игры;

-элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;

Практический материал:

-коррекционные игры;

- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с бегом;
- с прыжками;
- с бросанием, ловлей и метанием;

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

подвижные игры, -элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету «Физическая культура» для 3(КРО) класса

(3 ч в неделю, всего 102 ч)

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока	Домашнее задание
		Инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских Игр. Разновидности ходьбы. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	Знать основные требования техники безопасности на уроках физкультуры
2.		Идеалы и символика Олимпийских игр. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Медленный бег до 2 мин.	Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей
3.		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба с преодолением препятствий. Бег на результат 30 и 60м.	Начало ведения «Дневника самоконтроля»

4.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Виды травм. Эстафетный бег 4x50м., «Круговая эстафета»(15-30м).	Комплекс упражнений на подготовку к тестированию
5.	История развития физической культуры и первых соревнований. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.	ОРУ на укрепление голеностопных суставов
6.	Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 180 град. Прыжок с места, стоя лицом, боком «Встречная эстафета».	Упражнения на приседания с различным положением рук
7.	Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 60см	Упражнения на развитие гибкости
8.	Прыжки в длину многоразовые (до 10), тройной, пятерной с места. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
9.	Напряжение и расслабление мышц при основных формах движения. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 1 кг. от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.	Метание малого мяча
10.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Метание малого мяча
11.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком, на точность, дальность	Основные части тела человека, органы зрения, слуха.
12.	Бег как жизненно важный способ передвижения человека. Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы (100м) и бега(70м)	Приёмы напряжения и расслабления мышц
13.	Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Равномерный бег 5 мин, чередование ходьба 90м и бег 80м.	Измерение роста, веса, силовых качеств.
14.	Работа сердечнососудистой системы человека во время движений и передвижений. Равномерный бег 5 мин, чередование ходьба 90м и бег 90м	Значение бега в укреплении организма
15.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Равномерный бег на максимальное расстояние за 8 мин	Комплекс упражнений на коррекцию осанки,

16.	Правила предупреждения травматизма при занятии физическими упражнениями. Бег 9мин. с преодолением препятствий.	Упражнения со скакалкой.
17.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, способы и методы самоконтроля. Кросс по слабо пересеченной местности 1500 м.	Приёмы расслабления и напряжения мышц.
18.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Выполнение команд «Шире шаг!», и прочее. Перекаты и группировка с последующей опорой за головой.	Комплекс упражнений на развитие координации
19.	Требования к одежде и обуви для занятия физическими упражнениями. 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
20.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Строевые упражнения. Комбинация команд. Построение в две шеренги.	Комплекс упражнений на укрепление брюшного пресса
21.	Правила личной гигиены. Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, согнув ноги.	Комплекс упражнений на развитие координации
22.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
23.	Чередование бега и ходьбы до 70м (40м-бег, 30м- ходьба)	Комплекс упражнений на развитие координации
24.	Упор присев, прыжок вверх, руки вверх. Прыжок в длину с прямого разбега.	Прыжки с разбега.
25.	Прыжки с продвижением вперед на 1 ноге со сменой ног.	Прыжки со скакалкой.
26.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	Метание мяча.
27.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену на точность.	Метание теннисного мяча.
28.	Бросок набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы.	Бросок набивного мяча.
29.	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.	Упражнения на осанку.
30.	Построение в шеренгу по команде: «Становись!», «Равнение по носкам»	Комплекс утренней гимнастики.
31.	Построения в колонну, шеренгу. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Расчет по порядку. Ходьба противходом.	Комплекс утренней гимнастики.

32.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны приставными шагами.	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
33.	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз.
34.	Медленный бег до 3 мин	Придумать игру для развития выносливости.
35.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	Повторить упражнения на дыхание.
36.	Бег на месте с высоким подниманием бедра	Развивать координацию движений.
37.	Бег с высоким подниманием бедра	Чередование бега.
38.	Бег на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий	Развития двигательных навыков.
39.	Ходьба в чередовании с бегом	Комплекс утренней гимнастики.
40.	Челночный бег (3x5 м)	Развивать координацию движений
41.	Чередование бега с ходьбой до 100 м (50 м — бег, 50 м — ходьба).	Закреплять умения ориентироваться в пространстве
42.	Бег на скорость до 40 м.	Умение медленно бегать с сохранением осанки
43.	Чередование бега с ходьбой до 60 м (30 м — бег, 30 м — ходьба)	Чередовать бег с ходьбой
44.	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	Прыгать в длину с места
45.	Прыжки: Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м	Прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед
46.	Прыжки в длину	Развивать координацию движений
47.	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период	Повторить основные виды одежды и обуви для занятий на улице в зимний период
48.	Бросок и ловля мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча в движении.	Ходить на лыжах.
49.	Ступающий шаг без палок	Повторить виды ходьбы
50.	Подъем «полуёлочкой». Спуски с пологих склонов в средней стойке с прокатом в высокой.	Тренинг на отработку техники подъёма в гору
51.	Спуск на лыжах в основной стойке со склона длиной 20-30 м. (крутизна склона 4-6 град.)	Ступающий шаг без палок и с палками
52.	Повороты на месте вокруг пяток лыж в правую и в левую сторону.	Повторить подъем в гору "лесенка"
53.	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.	Катание на лыжах

54.	Передвижение на лыжах по учебному кругу дистанция 500м.	Скользкий шаг без палок и с палками
55.	Передвижение на лыжах ступающим шагом дистанция 500м.-700м. за урок	Катание на лыжах, санках с горки
56.	Передвижение на лыжах скользким шагом, дистанция 500-1000м..	Тренинг на отработку техники подъёма в гору
57.	Правила продвижения по лыжне с палками. Прохождение ступающим и скользким шагом по учебной лыжне 500м.-1000м. за урок.	Ступающий шаг без палок и с палками
58.	Координация движений рук и ног при передвижении скользким шагом. Техника расслабления мышц при прохождении дистанции. Правила дыхания.	Повторить упражнения на дыхание.
59.	Действия при обморожениях. Правила оказания первой помощи и самопомощи при обморожениях.	упражнений на профилактику обморожений
60.	Прогулки на лыжах	Катание на лыжах
61.	Ходьба приставным шагом с палками	Тренинг на отработку техники подъёма в гору
62.	Формировать умение ходьбы скользким шагом «змейкой»	Скользкий шаг без палок и с палками
63.	Спуск под уклон на лыжах с палками	Повторить упражнения на дыхание.
64.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	Катание на лыжах, санках с горки
65.	Прогулки на лыжах	Катание на лыжах
66.	Правила поведения и техники безопасности в подвижных играх. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Подвижные игры с мячом
67.	Ведение мяча на месте, в движении одной рукой со сменой рук.	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
68.	Коррекционные игры: «Два сигнала»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
69.	Игры с элементами обще-развивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу»	Метание малого мяча
70.	Игры с элементами обще-развивающих упражнений: «Перетягивание в парах»	Комплекс утренней гигиенической гимнастики
71.	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	Подвижные игры с мячом
72.	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки маршем»	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

73.	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам»	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
74.	Игры с прыжками: «Точный прыжок»	Бросок и ловля мяча
75.	Правила поведения и техники безопасности в подвижных играх. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Повторить ТБ в подвижных играх
76.	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.	Техника безопасности в гимнастики.
77.	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам»	Прыжки в высоту.
78.	Подбрасывание мяча одной, двумя руками и ловля его двумя и одной рукой. Удары мяча об пол и ловля его одной и двумя руками.	Упражнения с мячом.
79.	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз
80.	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений	Повторить упражнения на дыхание.
81.	Броски большого мяча одной рукой от плеча (в парах)	Игры с мячом
82.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	Игры с мячом
83.	Броски большого мяча двумя руками от груди (в парах)	Игры с мячом
84.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	Игры с мячом
85.	Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2—6 м на точность	Метания метание малого
86.	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места на точность	Метания метание малого
87.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи»	Выполнять различные упражнения с малым мячом.
88.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Самые сильные», «Мяч — соседу».	Упражнения с мячом.
89.	Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам»	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
90.	Игры с бегом и прыжками: «Точный прыжок»	Тренировать технику многоскоков
91.	Игры с бегом и прыжками: «К своим флажкам».	Игры с прыжками.
92.	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Попади в цель»	Повторить правила игр.
93.	Бросанием, ловлей, метанием: «Мяч - среднему»	Упражнения с мячом.

94.		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики»	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
95.		Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий»	Выполнять дома ОРУ с мячом
96.		Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Зоркий глаз»	Выполнять различные упражнения с малым мячом.
97.		Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка»	Выполнять дома ОРУ
98.		Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору»	Повторить упражнения на дыхание.
99.		Промежуточная аттестация	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.
100		Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки»	Игры с мячом
101		Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Кто дальше бросит?»	Подготовиться к сдаче бега на выносливость
102		Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Самые сильные», «Мяч — соседу».	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

1 Физическая культура. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов по физической культуре 2008г., А.А.Дмитриев, И.М.Бгажнокова 2-е изд. – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2008.-204-209 с.

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. – спортивный зал, спортивная площадка, школьный стадион;
6. – гимнастическая стенка;
7. – гимнастические скамейки;
8. – коврики для выполнения упражнений (спортивные маты; татами.);
9. – мячи, гимнастические палки, гимнастические обручи, лыжи иной спортивный инвентарь

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
- положение частей и тела во время ходьбы, бега, прыжков метаний;
- правила поведения на занятиях;
- положение частей тела во время ходьбы;
- что входит в лыжный инвентарь;
- как выбрать лыжи и палки по росту;
- как должен одеваться лыжник;
- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движение рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе 2 мин;
- быстро пробежать 30м.;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;
- правильно выбирать лыжи палки для занятий;
- выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и в левую стороны;
- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500-1000м.;
- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

