

Аннотация рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура»

1. Рабочая программа ориентирована на обучающихся 5–9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

2. В состав УМК входит:

Методические пособия

1. Г.П. Болонов. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего образования-М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании, 2002.
3. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Л. Б. Кофман Настольная книга учителя физкультуры, 1998.
5. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида, 2009.
6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011

Содержание учебного предмета

5 класс

Раздел	Тема
Теоретические сведения	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.
Гимнастика	Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Практический материал. Повороты. Перестроения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением мяча; с подбрасыванием и ловлей мяча. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Переноска спортивного оборудования. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.
Лёгкая атлетика	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Практический материал. Ходьба в разном темпе с изменением направления. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с высокого и низкого старта. Бег на 30 м на скорость. Бег на 60м на скорость. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Метание мяча в вертикальную цель. Медленный бег с равномерной скоростью. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 3 шагов. Метание малого мяча на дальность с разбега.
Лыжная подготовка.	Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Практический материал. Стойка лыжника. Повороты на лыжах. Попеременно - двухшажный ход.

Подвижные игры	Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием. Игры с бросанием и ловлей мяча.
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Баскетбол. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Ведение баскетбольного мяча на месте. Броски мяча в корзину.</p> <p>Эстафеты с ведением мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча на месте на уровне груди. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.</p> <p>Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке.</p> <p>Волейбол. Практический материал. Передача и отбивание волейбольного мяча снизу, сверху через сетку. Нижняя подача. Учебная игра на основе волейбола.</p> <p>Настольный теннис. Теоретические сведения. Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Настольный теннис. Практический материал. Набивание теннисного мяча на ракетке. Прямые удары мяча справа и слева. Подача мяча слева и справа. Одиночные игры</p> <p>Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p> <p>Ведение шайбы. Учебная игра в хоккей на полу.</p>

Планируемые результаты освоения программы «Адаптивная физическая культура» на конец 5 класса.

Минимальный уровень

Знания о элементарных сведениях о передвижении по ориентирам;
 владение техникой безопасности на уроках легкой атлетикой.
 соблюдение правил поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.
 демонстрация ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением мяча; с подбрасыванием и ловлей мяча;
 выполняет повороты на гимнастической скамейке направо, налево.
 лазит по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке.
 прыгает в длину с разбега;
 метает мяч в вертикальную цель;
 выполняет повороты на лыжах;
 ведет баскетбольный мяч;
 отбивает теннисный мяч;
 выполняет подачу теннисного мяча;
 соблюдение правил безопасного поведения во время подвижных игр;
 принимает активное участие в подвижных играх, взаимодействует со сверстниками во время игры.

Достаточный уровень

Знает правила личной гигиены, значение солнечных и воздушных ванн; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.
 соблюдает правила безопасной игры в хоккей на полу;
 санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.;
 правила безопасной игры в хоккей на полу. правила безопасной игры в хоккей на полу.
 элементарные правила игры в настольный теннис; знает правила игры в баскетбол;
 -знать правила безопасной игры в хоккей на полу.
 простейшие правила игры в волейбол; бегают на 60 на скорость;
 прыгают в длину способом «Согнув ноги»; метают малый мяч на дальность с 3 шагов;
 выполняют прыжок в упор присев, соскок прогнувшись;
 передвигаются попеременно – двухшажным ходом; выполняют броски баскетбольного мяча в корзину;
 выполняют нижнюю подачу волейбольного мяча;
 принимают стойку баскетболиста по инструкции, передают баскетбольный мяч от груди, бросают мяч в корзину;
 подают теннисный мяч слева и справа, выполняют удары слева, справа, прямые.
 передвигаются по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.

6 класс

Раздел	Тема
Теоретические сведения	Значение физической культуры в жизни человека.
Гимнастика	Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Вис на гимнастической стенке. Равновесие на правой (левой) ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастическому бревну с мячом. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом направо (налево). Опорный прыжок «Согнув ноги» через козла. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.
Лёгкая атлетика	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Практический материал. Ходьба с ускорением и замедлением. Бег с варьированием скорости. Бег с преодолением препятствий на короткие дистанции. Бег на 60м на скорость. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Метание мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Медленный бег с равномерной скоростью. Скоростной бег. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4-6 шагов. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.
Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах, как средство закаливания организма. Практический материал. Стойка лыжника. Повороты на лыжах. Подъемы и спуски на лыжах. Передвижение

	попеременно -двухшажным ходом. Одновременно – бесшажный ход.
Подвижные игры	Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием. Игры с бросанием и ловлей мяча.
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Баскетбол. Практический материал. Передвижение в стойке баскетболиста вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении Эстафеты с ведением мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча на месте на уровне груди и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.</p> <p>Волейбол. Теоретические сведения. Простейшие правила игры в волейбол.</p> <p>Волейбол. Практический материал. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача и отбивание волейбольного мяча снизу и сверху через сетку на месте. Передача и отбивание волейбольного мяча снизу и сверху через сетку в движении. Верхняя прямая подача. Учебная игра на основе волейбола.</p> <p>Настольный теннис. Теоретические сведения. Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Настольный теннис. Практический материал. Набивание теннисного мяча на ракетке. Прямые удары мяча справа и слева. подача мяча справа и слева. Одиночные игры.</p> <p>Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Хоккей на полу. Практический материал.</p> <p>Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p> <p>Ведение шайбы. Учебная игра в хоккей на полу.</p>

Планируемые результаты освоения программы «Адаптивная физическая культура» на конец 6 класса.

Минимальный уровень

Значение физической культуры в жизни человека;
 соблюдение правил безопасной игры в хоккей на полу;
 владение информацией о применении лыж в быту; о занятиях на лыжах, как средство закаливания организма.
 соблюдение простейших правила игры в волейбол.
 выполнение перемещения и расстановку на площадке в игре в волейбол;
 демонстрация равновесия на правой (левой) ноге на гимнастической скамейке;
 демонстрация ходьбы по гимнастическому бревну с мячом.
 демонстрация прыжка в упор присев на козла, соскок с поворотом направо (налево);
 демонстрация опорного прыжка «Согнув ноги» через козла;
 демонстрация бега с преодолением препятствий на короткие дистанции;
 демонстрация подъемов и спусков на лыжах, передвижения одновременно – бесшажным ходом;;
 демонстрация прыжка в длину способом «Согнув ноги».

Выполняет бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места;
 Выполняет передачу и отбивание волейбольного мяча снизу и сверху через сетку на месте;
 выполняет верхнюю прямую подачу волейбольного мяча;
 играет в настольный теннис и в хоккей на полу.

Достаточный уровень

Правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.
 соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетикой;
 демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по три;
 выполнение общеразвивающих упражнений с гантелями;
 демонстрация виса на гимнастической стенке; ходьбы с ускорением и замедлением;
 бега с варьированием скорости; метания малого мяча на дальность и в вертикальную цель;
 демонстрация передвижения попеременно - двушажным ходом;
 ведение баскетбольного мяча на месте и в движении;
 выполнение нижней подачи волейбольного мяча;
 демонстрация выполнения прямых ударов мяча справа и слева; подачу мяча справа и слева.

7 класс

Раздел	Тема
Теоретические сведения	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
Гимнастика	Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики. Практический материал. Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. Ходьба по бревну выпадами. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Опорный прыжок «Согнув ноги». Опорный прыжок «Ноги врозь». Упражнения для формирования правильной осанки.
Лёгкая атлетика	Теоретические сведения. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Практический материал. Ходьба с ускорением и замедлением; с изменением ширины и частоты шага. Ходьба змейкой. Бег на 60м на время. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Бег на 400м на время. Медленный бег с равномерной скоростью. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». Метание набивного мяча двумя руками снизу, из - за головы. Толкание набивного мяча с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега.
Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Виды лыжного спорта. Практический материал. Передвижение попеременно – двухшажным ходом. Передвижение одновременно – бесшажным ходом.

	Передвижение одновременно – одношажным ходом.
Подвижные игры	Игры с бегом. Игры с прыжками.
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Баскетбол. Практический материал. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча от груди и от плеча в тройках в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Учебная игра в баскетбол. Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>Волейбол. Теоретические сведения. Простейшие правила игры в волейбол.</p> <p>Волейбол. Практический материал. Прием и передача волейбольного мяча сверху и снизу через сетку на месте и в движении. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис. Теоретические сведения. Правила парной игры в настольный теннис.</p> <p>Настольный теннис. Практический материал. Прямые удары мяча справа и слева. Подача теннисного мяча слева и справа. Одиночные игры в настольный теннис. Парные игры в настольный теннис.</p> <p>Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Ведение шайбы. Учебная игра в хоккей на полу.</p>

**Планируемые результаты освоения программы «Адаптивная физическая культура»
на конец 7 класса.**

Минимальный уровень

Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту;
 демонстрация выполнения вися на гимнастической стенке;
 демонстрация ходьбы с ускорением и замедлением; с изменением ширины и частоты шага;
 демонстрация бега с преодолением 3-4 препятствий; прыжка в высоту способом «Перешагивание»;
 демонстрация метания набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы;
 выполнение передвижения одновременно – бесшажным ходом;
 выполнение приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу через сетку на месте;
 демонстрация игры в настольный теннис; хоккей на полу.

Достаточный уровень

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений;
 выполнение передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
 демонстрация правил парной игры в настольный теннис;
 выполнение расхождения вдвоем на гимнастической скамейке;
 выполнение опорного прыжка «Согнув ноги» и «Ноги врозь»;
 передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед;
 демонстрация бега на 400м на время;
 выполнение толкания набивного мяча с места на дальность;

демонстрация передвижения одновременно – одношажным ходом;
 соблюдение правил игры в баскетбол;
 выполнение приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу через сетку на месте и в движении;
 взаимодействие со сверстниками в игре парами в настольный теннис;
 демонстрация игры в настольный теннис; хоккей на полу с учетом ранее изученных правил.

8 класс

Раздел	Тема
Теоретические сведения	Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
Гимнастика	Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики. Практический материал. Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Вис. Подтягивание в висе. Быстрое передвижение по бревну. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав. Опорный прыжок «Согнув ноги». Опорный прыжок «Ноги врозь». Упражнения для формирования правильной осанки.
Лёгкая атлетика	Теоретические сведения. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при прыжках в длину. Практический материал. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Бег с варьированием скорости. Бег на 60м на время. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Метание мяча в движущуюся цель. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание нескольких малых мячей в различные цели.
Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни. Санитарно – гигиенические требования к занятиям на лыжах. Практический материал. Прокладка учебной лыжни. Передвижение попеременно - двухшажным ходом. Передвижение одновременно – бесшажным ходом. Передвижение одновременно – одношажным ходом.
Подвижные игры	Игры с бегом. Игры с прыжками.
Спортивные игры	Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол Баскетбол. Практический материал. Передача и ловля мяча от груди с места и в движении. Передача мяча в тройках, в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места и в движении. Учебная игра в баскетбол. Волейбол. Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

	<p>Волейбол. Практический материал. Прием и передача волейбольного мяча сверху и снизу через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача мяча после перемещения. Нижняя подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Настольный теннис. Теоретические сведения. Правила парной игры в настольный теннис. Правила соревнований.</p> <p>Настольный теннис. Практический материал. Прямые удары мяча справа и слева. Удары справа и слева с вращением мяча. Подача теннисного мяча слева и справа. Одиночные игры в настольный теннис. Парные игры в настольный теннис.</p> <p>Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебная игра в хоккей на полу.</p>
--	--

Планируемые результаты освоения программы «Адаптивная физическая культура» на конец 8 класса.

Минимальный уровень

Знания о технике безопасности при прыжках в длину; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

выполнение подтягивания в висе; передвижения по бревну

демонстрация опорного прыжка «Согнув ноги», метания малого мяча на дальность с разбега;

применение и соблюдение правил игры в настольный теннис и хоккей на полу.;

Достаточный уровень

Применение знаний оказания помощи при травмах;

умение самостоятельно измерять частоту сердечных сокращений;

применение знаний фаз прыжка в высоту с разбега;

демонстрация умения прокладывания учебной лыжни;

демонстрация прав и обязанностей игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол;

применение правил соревнований в настольном теннисе;

демонстрация умения метания мяча в движущуюся цель, различные цели; прыжка в длину способом «Согнув ноги»;

выполнение верхней прямой передачи мяча после перемещения;

демонстрация игры в волейбол, настольный теннис, хоккей на полу;

9 класс

Раздел	Тема
Теоретические сведения	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
Гимнастика	Теоретические сведения. Значение утренней гимнастики. Практический материал. Упражнения для развития

	<p>пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Вис на время. Быстрая ходьба по бревну. Ходьба по гимнастической скамейке с доставание мячей, булав. Опорный прыжок «Согнув ноги». Опорный прыжок «Ноги врозь». Упражнения для формирования правильной осанки.</p>
Лёгкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Техника безопасности при прыжках в длину.</p> <p>Практический материал. Бег с варьированием скорости. Бег на 100м на скорость. Эстафетный бег. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в высоту способом «Перекидной». Кроссовый бег. Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание нескольких малых мячей в различные цели. Метание в движущую цель.</p>
Лыжная подготовка	<p>Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Сведения о технике лыжных ходов.</p> <p>Практический материал. Прокладка учебной лыжни. Передвижение попеременно – двухшажным ходом. Передвижение одновременно -бесшажный ход. Передвижение одновременно – одношажным ходом.</p>
Подвижные игры	Игры с бегом. Игры с прыжками.
Спортивные игры	<p>Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры баскетбол.</p> <p>Баскетбол. Практический материал. Передача и ловля мяча от груди с места и в движении. Передача мяча в тройках, в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Волейбол. Теоретические сведения. Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.</p> <p>Волейбол. Практический материал. Прием и передача волейбольного мяча сверху и снизу через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача мяча после перемещения. Нижняя подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Настольный теннис. Теоретические сведения. Правила парной игры в настольный теннис. Правила соревнований.</p> <p>Настольный теннис. Практический материал.</p> <p>Прямые удары мяча справа и слева. Удары справа и слева с вращением мяча. Подача теннисного мяча слева и справа.</p> <p>Одиночные игры в настольный теннис. Парные игры в настольный теннис.</p> <p>Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p> <p>Ведение шайбы. Учебная игра в хоккей на полу.</p>

Планируемые результаты освоения программы «Адаптивная физическая культура» на конец 9 класса.

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.