

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №80»

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол № __ от «__» _____2023	Заведующая учебной частью	Директор МБОУ «Гимназия №80»
/Л.В.Вишневская	/Ю.В.Костюк	/А.А. Миронов
подпись /расшифровка/	подпись /расшифровка/	подпись /расшифровка/
Дата «__»____2023	Дата «__»____2023	Дата «__»____2023 Приказ №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
физическая культура  
ученика 1 класса  
Шатохина Романа  
(индивидуальное обучение на дому)  
Срок реализации программы 2023/2024 учебный год

Составитель:  
Замятина Екатерина Александровна,  
учитель начальных классов

г. Барнаул 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель предмета:** содействовать освоению слабослышащими и позднооглохшими обучающимися с интеллектуальными нарушениями системой простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; создавать дополнительные коррекционно-развивающие условия для данного контингента школьников, способствующие коррекции и развитию познавательной и эмоционально - волевой сферы; формировать положительную мотивацию к учению, стимулировать речевую активность детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формировать элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

Характерной особенностью детей данной группы является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, которые могут быть обусловлены органическим поражением центральной нервной системы. В связи с этим у многих учеников имеются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной систем. У многих школьников наблюдается нарушение дыхания (по чистоте, глубине, ритму), а также отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них могут быть двигательные нарушения, которые незаметны в обычных условиях, но проявляются даже при незначительной физической нагрузке. Среди учащихся имеются дети с различным уровнем развития моторики, двигательных навыков, а также с разной степенью нарушений слуха и зрения. В связи с этим на уроках физкультуры должны быть включены физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, разные группы мышц и психомоторику в целом.

**Задачи:** формирование у слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями элементарных представлений о физической культуре; накопление и систематизация необходимых двигательных умений и навыков для выполнения простейших физкультурных упражнений; развитие и формирование двигательных умений и навыков, а также коррекция нарушений физического развития и психомоторики; воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, степень потери слуха, зрения, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к

занятиям физическими упражнениями); подбор адекватных средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений в ходе физической подготовки, оптимизация нагрузки, поддержание физической работоспособности; воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Коррекционная направленность обучения** слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями обеспечивается реализацией следующих условий организации учебного процесса:

- 1) формирование познавательных интересов; сообщение доступных теоретических сведений о физической культуре, а также формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
- 2) ориентация педагогического процесса на учет всех сторон личности слабослышащего ребенка с нарушением интеллекта, коррекцию наиболее важных психических функций, их качеств и свойств с опорой на первоначальные умения и навыки в сфере физической подготовки;
- 3) преодоление речевого недоразвития посредством накопления и систематизации элементарных речевых конструкций и представлений у слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями о начальной физической подготовке и элементах здорового образа жизни;
- 4) учёт индивидуальных и характерологических особенностей детей, а также коррекция имеющихся у них нарушений психофизического развития с помощью адекватного применения допустимой физической нагрузки;
- 5) привлечение наглядно-действенных средств и приёмов, способствующих формированию представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, которые не требуют использования сложных словесных способов обозначения;
- 6) поддержка интереса к учебе, выработка положительной мотивации, формирование уважительного отношения к физической культуре и спорту.

#### **Место курса физической культуры в учебном плане.**

На изучение предмета в первом классе отводится **99 часов** в год (**3 часа** в учебную неделю). Программа обеспечивает достижение слабослышащими учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих личностных, предметных результатов и базовых учебных действий.

#### **Личностные результаты обучения:**

- формирование мотивации к обучению; развитие адекватных представлений о необходимых навыках жизнеобеспечения; овладение простейшими умениями и навыками, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве спортивного зала и назначении спортивного инвентаря);
- владение навыками коммуникации, коллективного действия в команде.
- формирование готовности к вхождению обучающегося в социальную среду, знание элементарных теоретических сведений по физической культуре;
- развитие положительных свойств и морально-волевых качеств, а также навыков спортивного поведения;

### **Предметные результаты:**

- накопление и систематизация первоначальных представлений о физической культуре и спортивных играх, о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);;
- овладение обучающимися посильными двигательными и коммуникативно-речевыми умениями для успешного взаимодействия в команде;
- сформированность умения использовать на занятиях устную, устно-дактильную, а, при необходимости и жестовую речь;
- умения использовать дактильную и, при необходимости, жестовую речь;
- знакомство с правилами поведения в школе, на уроке физической культуры;
- знакомство с простейшими правилами безопасности при участии в спортивных играх и на занятиях физкультурой.

### **Базовые учебные действия:**

#### **1) Регулятивные учебные действия:**

- входить и выходить из спортивного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадки; уметь пользоваться спортивным инвентарем;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из зала; выполнять команды и указания учителя);
- работать в команде; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- передвигаться по школе, находить свой класс, спортивный зал, комнату отдыха и другие необходимые помещения;

## **2) Познавательные учебные действия:**

- наблюдать за выполнением упражнений учителем и повторять их;
- работать со спортивным инвентарем (малые и большие мячи, флажки, обручи);
- различать направления движения и менять их по сигналу учителя;
- знать названия спортивных игр и правила участия в них;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

## **3) Коммуникативные учебные действия:**

- активно использовать речевые средства (устно-дактильную форму речи, элементарные жесты) для решения проблем общения и взаимодействия в спортзале и на спортивной площадке;
- взаимодействовать с одноклассниками в командных, спортивных играх;
- понимать команды учителя и отвечать на простейшие вопросы;
- обращаться за помощью и принимать помощь со стороны учителя, со стороны сверстников (под контролем учителя).

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Формирование представлений о физической культуре не является самоцелью. Знания, которые приобретает первоклассник с нарушением слуха и интеллекта, выступают средством овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Данная программа является примерной и направлена на обучение слабослышащих и позднооглохших детей с нарушениями интеллекта. При всех сенсорных нарушениях сохраняется иерархия интеллектуального дефекта, являющегося следствием органического диффузного поражения центральной нервной системы. К началу школьного возраста такие дети имеют трудности в коррекции движений собственного тела, в точных движениях рук и ног, в фиксировании взгляда и внимания на определенных предметах. Дети с трудом выполняют простые действия по точному подражанию действиям учителя. Поэтому для этих детей предлагается особая программа, более простая, чем для детей с нарушением слуха и задержкой психического развития (ЗПР). У детей данной группы наблюдается выраженная церебрастения ведущая к повышенной утомляемости. Их состояние характеризуется более благоприятным прогнозом, который основывается на наличии у них относительно высоких потенциальных возможностей развития, обеспечивающих основу для продвижения в познавательной деятельности, в

личностном плане, в социальной адаптации. Такие дети отличаются изменчивым поведением. Они эмоционально неустойчивы, с трудом привыкают к целенаправленной, произвольной деятельности, требующей преодоления определенных трудностей. По поведению и результативности их действий они сходны с детьми с интеллектуальными нарушениями, однако обнаруживают более высокую обучаемость. Благодаря этому они могут постепенно овладеть программой по физической культуре для слабослышащих детей (II отделение, вариант 2.2), хотя и за более длительный период.

Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Уроки физкультуры обеспечиваются систематическим медицинским контролем за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи. На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью учащихся с интеллектуальной недостаточностью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Слабослышащие дети с интеллектуальными нарушениями с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом. Для усвоения ими даже простейших упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Физическая нагрузка для учащихся с нарушением слуха и интеллекта регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. Включенные в программу подвижные игры развивают физические качества детей, их внимание, память, совершенствуют последовательность движений, а также координируют их в выборе пространственных и временных ориентиров. Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода необходимо и целесообразно делить класс на группы с учетом их слуховых, интеллектуальных и двигательных особенностей. Занятия по физической культуре со слабослышащими и позднооглохшими учениками с нарушением интеллекта сопровождаются речевыми инструкциями, используется обиходный словарь с краткими, четкими речевыми конструкциями, которые носят сопроводительную форму и используются для организации физической деятельности данного контингента школьников.

В первом классе на уроках физкультуры обязательно должны быть следующие разделы: гимнастика (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами и без), легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание), игры. Базовые элементы этих разделов могут быть представлены следующим образом:

1. Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2. Гимнастика. Основная стойка.
3. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
6. Элементы акробатических упражнений. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.
7. Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
8. Висы. Упор в положении присев и лежа на матах.
9. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.
10. Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.
11. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 – ходьба).
12. Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).
13. Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.
14. Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 3 минут, чередование бега и ходьбы.
15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.
16. Игры. Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает». Подвижные игры: «Слушай сигнал». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы – солдаты». Игры с бегом и прыжками: «Гуси – лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит». Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости» и др.

Самостоятельные занятия во внеурочное время предполагают: ходьбу с правильной осанкой, движение в колонне, шеренге, в паре, упражнения с предметами (флажками, обручем, малыми и большими мячами), выполнение индивидуальных игровых и общеразвивающих упражнений. Спортивные мероприятия: «Веселые старты», «Выше, быстрее, сильнее» и др.

**Тематическое планирование по физической культуре на 2023-2024 учебный год  
1класс (99 часов)**

**I четверть (27 часов)**

№п/п	Название темы	Всего часов на тему	Дата урока	Вид занятия
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Ходьба (обычная, медленная, по ориентирам).	1ч		теоретический
2 3 4 5	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий. Ходьба (обычная, медленная, по ориентирам). Бег.	4ч		теоретический
6 7 8 9	Построение и перестроение. Упражнения в построении парами, по одному в ряд, в колонну друг за другом, в круг, в шеренгу. Упражнения с предметами (флажками) и без предметов.	4ч		практический
10 11 12 13	Ходьба и упражнения в равновесии (ходьба стайкой за учителем, держась за руки, в заданном направлении, между предметами). Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	4ч		практический
14 15	Бег (вслед за учителем, к нему, по сигналу вслед за направляющим, в	4ч		практический

16	разных направлениях).			
17				
18	Прыжки (подскоки на месте совместно	3ч		практический
19	с учителем, держась за руки, на двух			
20	ногах, на месте самостоятельно по			
	сигналу, на мячах – фитболах). Прыжки			
	в длину с места.			
21	Катание, бросание, ловля мяча	4ч		практический
22	(прокатывать мяч двумя руками			
23	учителю, под дугу, между предметами,			
24	ловля мяча). Броски и ловля мячей.			
	Метание малого мяча с места правой			
	рукой и левой рукой.			
25	Ползание и лазание (на животе по	3ч		практический
26	прямой, на четвереньках в заданном			
27	направлении). Передвижение на			
	четвереньках по коридору.			
	Произвольное лазанье по			
	гимнастической стенке, не пропуская			
	реек. Подлезание под препятствие и			
	перелезание через горку матов и			
	гимнастическую скамейку.			

## II четверть (21 час)

№п/п	Название темы	Всего часов на тему	Дата урока	Вид занятия
28	Ознакомительно-ориентировочные	3ч		теоретический
29	действия в предметно-развивающей			
30	среде (оборудование спортивного зала и			

	материалов для уроков, спортивный инвентарь)			
31 32 33	Построение и перестроение (в ряд, парами, в колонну, друг за другом, в шеренгу, в круг).	3ч		теоретический
34 35 36	Ходьба и упражнения в равновесии (по дорожке в заданном направлении, с предметом в руке, с перешагиванием незначительных препятствий). Ходьба по прямой, на носках, на пятках. Ходьба в чередовании с бегом.	3ч		практический
37 38 39	Бег (в заданном направлении с игрушкой в руках, с ленточкой, по сигналу враспынную). Медленный бег с сохранением правильной осанки.	3ч		практический
40 41 42	Прыжки (подскоки на месте совместно с учителем, держась за одну руку, на мячах - прыгунках, на мягком модуле - лошадке ). Прыжки на двух ногах (вперед, назад, вправо, влево). Подпрыгивание вверх (с захватом или касанием висящего предмета). Прыжки в длину с места.	3ч		практический
43 44 45	Катание, бросание, ловля округлых предметов (прокатывание мяча двумя руками друг другу, цилиндров; игры с шариками в сухом бассейне).	3ч		практический
46 47 48	Ползание и лазание (пролезание на четвереньках под дугой, пролезание в воротца, составленные из мягких модулей, игры с шариками в сухом бассейне). Висы. Упор в положении	3ч		практический

	присев и лежа на матах.			
--	-------------------------	--	--	--

### III четверть (27 часов)

№п/п	Название темы	Всего часов на тему	Дата урока	Вид занятия
49 50 51 52	Построение и перестроение (в шеренгу, в ряд по сигналу, парами по сигналу, колонну друг за другом).	4ч		практический
53 54 55 56	Ходьба и упражнения в равновесии (ходьба по сенсорной тропе, по коврику «Гофр», переход от ходьбы к бегу). Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.	4ч		практический
57 58 59	Бег (вслед за учителем по сигналу, по сигналу в заданном направлении к игрушке, в медленном и быстром темпе). Бег с сохранением правильной осанки (быстро, медленно).	3ч		практический
60 61 62	Прыжки (выполнение подскоков на ногах попеременно, продвигаясь вперед, на двух ногах с продвижением до отмеченной черты). Прыжки через препятствия (шнур, мяч). Подпрыгивание вверх (с захватом или касанием висящего предмета).	3ч		практический
63 64 65	Ползание и лазание (ползать на животе и четвереньках по прямой, под дугой, рейкой ). Лазание вверх и вниз по	3ч		практический

	гимнастической стенке. Перелезание сквозь гимнастические обручи (2-3 обруча).			
66 67 68 69 70	Подготовка к спортивным играм (подвижные игры: «Стой прямо», «Мы солдаты», «Удочка». Игры с бегом: «Веселая эстафета», игры с метанием, ловлей мяча: «Метко в цель», «Кого назвали – тот и ловит»).	5ч		практический
71 72 73 74 75	Игры на улице. Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой (различные виды катания на санках: с горки, парами, друг за другом).	5ч		практический

#### IV четверть (24 часа)

№п/п	Название темы	Всего часов на тему	Дата урока	Вид занятия
76 77 78 79 80	Построение и перестроение (из колонны в шеренгу, из колонны по одному в колонну по два и наоборот, из шеренги в колонну).	5ч		практический
81 82 83 84 85	Ходьба и упражнения в равновесии ( по дорожкам из ковровина, по кругу, взявшись за руки, под музыку с прихлопыванием, с перешагиванием через незначительные препятствия).	5ч		практический

86 87 88	Бег (медленно, быстро, в заданном направлении с предметом в руках ). Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м.	3ч		практический
89 90 91	Прыжки (подскоки на двух ногах с продвижением вперед, на игрушках-прыгунах со страховкой, на надувном мяче – фитболе). Прыжки на двух ногах (вперед, назад, вправо, влево). Подпрыгивание вверх (с захватом или касанием висящего предмета). Прыжки в длину с места.	3ч		практический
92 93 94	Ползание и лазание (на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя, по лестнице- стремянке, по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях ).	3ч		практический
95 96	Подготовка к подвижным играм («По канату», «Слушай сигнал», «Веселые старты»).	2ч		практический
97 98 99	Игры на улице (подвижные игры: «Метко в цель», «Мыши и кот», «Гуси – лебеди», «Догони мяч»). Передача мяча в парах, по кругу.	3ч		практический

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей (под общей редакцией С.П. Евсеева), СПб., 2003.
2. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, СПб, 2011.
3. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (под редакцией Л. Б. Баряевой), СПб., 2011.
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, (Коровин К.Г., Зикеев А.Г., Тигранов Л.И. и др.), Москва, «Просвещение», 2006.
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (под редакцией И.М. Бгажноковой), СПб., «Просвещение», 2011.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- знать правила поведения на уроках физической культуры и во время игр;
- ориентироваться в направлениях движения: вправо, влево, вперед, назад, вверх, вниз.
- уметь выполнять упражнения по ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию;
- выполнять команды по перестроению в колонну по одному, в шеренгу, в круг,
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) в определенном ритме (медленно, быстро);
- знать правила и названия простейших игр с бегом, прыжками, метанием и ловлей мяча.
- выполнять задания по словесной инструкции учителя, предъявленной устно, устно-дактильно или письменно.