

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Коррекционная школа – интернат для детей сирот г.Находки»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО учителей-предметников
КГОБУ «Коррекционная школа-интернат
для детей-сирот г. Находки»



С.А. Савостина

31.08.2023года

СОПТВЕРЖДАНО

Руководитель МО учителей-предметников
КГОБУ «Коррекционная школа-интернат
для детей-сирот г. Находки»



С.А. Севаст'янина

31.08.2023года

Заместитель
«Коррекционная школа-интернат
для детей-сирот г. Находки»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета/курса)

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

(степень образования/класс)

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы

Образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 года;

-Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития Вариант 2 утвержденная приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1026;

-«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;

-Учебный план образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год.

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на

велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 1-м дополнительном классе все 6 разделов реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

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

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение курса в 1 дополнительном классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные планируемые результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);

- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

«Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;

- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

«Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;

- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;

- использует элементарные формы речевого этикета;

- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);

- отзывается на просьбы о помощи.

Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;

- не ломает деревья;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;

- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты

- готовятся к уроку физкультуры;

- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;

- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;

- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);

- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;

- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;

- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Название тем и	Кол-во	Формы	Требования к уровню подготовки за 1 год обучения

	содержани е	часо в по данн ой теме	и методы работы	Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные
1	Знакомство с физкультур ным залом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическим и упражнения ми	интерес к предмету
2	Знакомство с оборудован ием и материалам и для уроков физкультур ы	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурны ми снарядами	Различать оборудован ие для уроков физкультур ы	интерес к предмету
3	Упражнени я в построении парами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённ м ритме	интерес к предмету, организованност и
4	Ходьба стайкой за учителем держась за	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в	интерес к предмету, дисциплинирова нности

	руки: в заданном направлении (к игрушке)		практическая		определённо м ритме	
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
7	Поскоки на месте на двух ногах (держась за руки или одну руку)	1	Очная, индивидуальная, спорт зал, словесная практическая	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
8	Бег вслеп за учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в	интерес к предмету, дисциплинированности

			практическа я		определённо м ритме	
9	Прокатыва ние мяча двумя руками друг другу	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координация движений двумя руками	Прокатыват ь мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
1 0	Ползание на четвереньк ах по прямой линии	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространствен ных направлениях	Ориентиров аться в пространств е	интерес к предмету
1 1	Организац ия взаимодейс твия с оборудован ием для физкультур ных занятий	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Что можно делать с физкультурны ми снарядами	Различать оборудован ие для уроков физкультур ы	интерес к предмету, дисциплинирова нности
1 2	Совместны е с каждым учащимся игры с мячом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
1 3	Упражнени я в построении	1	Очная, групповая	Правильное построение и	Выполнять простейшие упражнения	интерес к предмету,

	по одному в ряд		спорт зал, словесная практическая	знание своего места в строю	в определённом ритме	дисциплинированности
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
16	Бег в различных направлениях	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности
17	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
18	Упражнения в проползании	1	Очная, групповая	Знать движения в различных	Ориентироваться в	интерес к предмету,

	и на четвереньках под дугой		спорт зал, словесная практическая	пространственных направлениях	пространств	самостоятельность
19	Упражнения в проползании и на четвереньках в ворота	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
20	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированности
21	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
22	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность

	с помощью учителя					
23	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
24	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
25	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
26	Упражнения в построении парамаи	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

27	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
28	Бег между объемными модулями	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Целенаправленные действия	Преодолевать препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
29	Прыжки на месте на двух ногах	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
30	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
31	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

3 2	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
3 3	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
3 4	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	интерес к предмету, дисциплинированности
3 5	Упражнения в ходьбе в заданном направлении и с предметом в руках	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметами, правила безопасности	Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

36	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
37	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
38	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
39	Упражнения бросать мяч учителю	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Бросать мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
40	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

4 1	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространствах	интерес к предмету, самостоятельность
4 2	Упражнения простейшим перестроением: из колонны по одному в колонну по двое	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
4 3	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
4 4	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
4 5	Упражнения в беге в	3	Очная, групповая	Последовательность	Бегать в заданном	интерес к предмету,

	заданном направлении и с предметом в руках		спорт зал, словесная практическая	движений с предметом	ритме с предметом	дисциплинированности
4 6	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
4 7	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельность

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
1 четверть (16 часов)		
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	2
	Знакомство с физкультурным залом	
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	
2	Построение и перестроения	1
	Упражнения в построении парами	
3	Ходьба и упражнения в равновесии	3
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
4	Бег	1
	Бег вслед за учителем	
5	Прыжки	1
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	
6	Катание, бросание, ловля округлых предметов	1
	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	

7	Ползание и лазанье	1
	Ползание на четвереньках по прямой линии	
8	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	2
	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
9	Построение и перестроения	1
	Упражнения в построении по одному в ряд	
10	Ходьба и упражнения в равновесии	2
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
11	Бег	1
	Бег в различных направлениях	
2 четверть (16 часов)		
12	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
13	Ползание и лазанье	2
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	
14	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	2
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
15	Построение и перестроения	2
	Упражнения в построении в колонну друг за другом	

16	Ходьба и упражнения в равновесии	2
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
17	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	
18	Ползание и лазанье	2
	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	
19	Построение и перестроения	2
	Упражнения в построении парами	
3 четверть (18 часов)		
20	Ходьба и упражнения в равновесии	2
	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
21	Бег	2
	Бег между объемными модулями	
22	Прыжки	2
	Прыжки на месте на двух ногах	
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
24	Ползание и лазанье	2
	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	

25	Построение и перестроения	1
	Упражнения в построении по одному в ряд	
26	Ходьба и упражнения в равновесии	2
	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
27	Прыжки	3
	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
28	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
	Упражнения бросать мяч учителю	
4 четверть (16 часов)		
29	Ползание и лазанье	4
	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
30	Построение и перестроения	3
	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
31	Ходьба и упражнения в равновесии	4
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
32	Бег	3

	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
33	Ползание и лазанье	2
	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	
	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	
	Всего часов:	66

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.