

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Администрация муниципального образования «Муниципальный округ
Граховский район Удмуртской Республики»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А. В. Марченко»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
_____ Сергеева Л. В.
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Петрова Т. Л.
Приказ №106
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа для обучающихся с нарушением
опорно-двигательного аппарата по предмету
«Адаптированная физическая культура»
(Вариант 6.2)
1 класс**

Составители: учитель начальных классов
Корякина Татьяна Андреевна

Село Грахово, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата - это:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса;
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов);
- гипотонию мышц конечностей и туловища;
- ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи);
- гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения);
- синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);
- тремор пальцев рук и языка;
- нарушение равновесия и координации движений (атаксия);
- нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 12 мая 2009 г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

– **Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования** (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897);

– Приказ Минобрнауки РФ от 05 марта 2004 г. № 1089 (ред. от 19.10.2009) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

Цель образовательной коррекционной работы – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей, достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

– развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

– коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

– коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Сроки освоения программы 1 класса: 2 года

Объем учебного времени:

– 1-й год обучения – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул),

– 2-ой год обучения – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул).

Адаптивная физическая культура проводится в форме группового урока и индивидуального занятия.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий,

предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 4 часа в неделю для формирования необходимых навыков

Классы начальной школы малочисленной наполняемости, разной нозологической группы и тяжелой степени заболевания имеют 3 часа/нед. групповых занятий по АФК.

Учащиеся, имеющие среднюю и тяжелую степени заболеваний, посещают уроки адаптивной физкультуры, которые проводятся согласно расписанию в учебное время. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем учебного материала в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого ученика определяет врач по лечебной физкультуре и невропатолог.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево, ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Раздел «Плавание» включает: основы плавательной подготовки – теоретические знания, упражнения на суше и в воде общеразвивающие и специальные упражнения «суша», подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК

– организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Учебно-тематический план по АФК (2-й год обучения)

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 27 |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 3. | Подвижные игры | 29 |
| 4. | Легкоатлетические упражнения | 22 |
| 5. | Плавание | 31 |
| <i>Основы знаний. Теоретические сведения</i> | <p>Теоретические сведения. Требования к уровню подготовки учащихся. Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья</p> | |
| <i>Развитие двигательных способностей (ОФП)</i> | <p>Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища. Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. Требования к уровню подготовки учащихся. Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног, иметь представление об основных видах передвижения</p> | |

| | |
|---|---|
| <p><i>Профилактические и корригирующие упражнения</i></p> | <p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.</p> <p>Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств</p> |
| <p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p> | <p>Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.</p> <p>Основные движения из положения лежа, смена направления.</p> <p>Строевые упражнения. Лазание. Перелезание.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.</p> <p>Упоры, стойка на коленях.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь:</p> <p>Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка лежа, упоры. Выполнять упражнения в лазании, перелезании, упражнения в равновесии</p> |
| <p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> | <p>ОРУ с большими мячами. Подвижные игры.</p> <p>Бочча.</p> <p>Техника броска мяча в бочча.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».</p> |

| | |
|------------------------|---|
| | Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты |
| <i>Легкая атлетика</i> | Передвижение в коляске разного типа. Техника метание малого мяча. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Иметь представление о метании малого мяча |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Дата | Тема урока | Тип/форма | Планируемые результаты обучения | Виды/формы контроля |
|------------------------|---|-----------|--|---------------------|
| Раздел 1: «ОФП» | | | | |
| | Теоретические сведения | | <u>Учащиеся научатся:</u> | |
| | Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов | | - правилам личной гигиены и режиму дня школьника - ознакомятся с техникой безопасности на уроках | |
| | Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками. Строевая подготовка Упражнения у гимнастической стенки | | <u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> - применять на практике полученные знания - выполнять строевые упражнения - самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий | |
| Раздел 2: «Гимнастика» | | | | |
| | Ознакомление и разучивание акробатических упражнений | | <u>Учащиеся научатся:</u> - выполнять построения и перестроения на месте | |
| | Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов | | <u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> | |
| | Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре | | - выполнять акробатические упражнения - выполнять упражнения в висах - преодолевать различные препятствия - выполнять упражнения в равновесии | |

| Раздел 3: «Подвижные игры» | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| | Теоретические сведения. ОРУ с мячами различной величины | | <u>Учащиеся научатся:</u> - узнавать спортивные игры с мячом - выполнять построения и перестроения на месте |
| | Обучение правилам, технике и тактике игры «Бочча» | | - правилам игры в «Бочча» <u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> |
| | Обучение передаче и ловле мяча. Взаимодействие игроков | | - владеть мячом - выполнять остановку, передачу и ловлю мяча |
| | Работа с мячом у стены. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам | | - выполнять бросок по воротам - взаимодействовать с другими учащимися (игроками) |
| Раздел 4: «Легкая атлетика» | | | |
| | Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча | | <u>Учащиеся научатся:</u> - знать и применять на практике технику безопасности при метании |
| | Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели | | - выполнять построения и перестроения на месте <u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> |
| | Метание малого мяча на дальность | | - метать мяч на дальность с места - метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели |
| | Круговая тренировка Преодоление полосы препятствий | | - метать на определенное расстояние - передвигаться с преодолением различных препятствий |

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».
3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.
4. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
5. «Частные методики АФК» – М.: Советский спорт, 2007.

6. С.П. Евсеев «Теория и организация АФК» – М.: 2010.
7. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
8. А.А. Потапчук, Е.В. Ключкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
9. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991.
10. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.
11. М. Шоо «Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата» – М: 2003.

Минимально необходимое оборудование:

Скамейка гимнастическая большая

Скамейка гимнастическая малая

Стенка гимнастическая

Стойка баскетбольная

Перекладина

Фитбол

Мяч набивной

Мяч большой

Мяч теннисный

Палка гимнастическая

Кегли

Гантели

Маты складные

Скамейка гимнастическая большая

Скамейка гимнастическая малая

Стенка гимнастическая

Маты гимнастические складные

Маты гимнастические

Мягкое оборудование «Альма»

Цилиндр

Комплект «Забота»

Комплект «Помощник»

Наклонная плоскость

Качающаяся плоскость

Инвентарь для развития мелкой моторики

Велотренажер

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях, осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- не бояться воды безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- принимать основные исходные положения в плавании;
- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;

- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;
- иметь представление о технике безопасности и правилах поведения на уроках по плаванию.