# АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ»

## Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса коррекционно-развивающей области «Физкультурно-оздоровительные занятия» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учетом индивидуальных, физиологических, психических и интеллектуальных возможностей учащихся, а также с учетом развития их способности к адаптации в социуме.

**Цель** коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия»:

Осуществление системного подхода к коррекции физического развития и укреплению здоровья учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами «Физкультурно-оздоровительных занятий».

**Задачи** коррекционного курса Физкультурно-оздоровительные занятия:

**Образовательные задачи:**

* формирование, развитие и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
* развитие физических качеств;
* обучение учащихся основам «Физкультурно-оздоровительных занятий»;
* освоение системы знаний, необходимой для сознательного формирования двигательных умений и навыков, повышения двигательной активности.

**Развивающие задачи:**

* оптимальное физическое развитие, выработка двигательных навыков (выносливости, быстроты, ловкости, точности движений, двигательной реакции) и совершенствование двигательных способностей;
* расширение объёма мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти;
* овладение техническими приемами, теорией и практикой физкультурно-оздоровительных занятий;
* развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации.

**Оздоровительные и коррекционно-развивающие задачи:**

* укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы;
* коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие;
* активизация защитных сил организма учащихся;
* формирование и систематическое закрепление навыка правильной осанки;
* коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
* коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
* профилактика и коррекция нарушений зрения;
* создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для оздоровления и укрепления организма учащихся средствами ФОЗ.

**Воспитательные задачи:**

* воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
* воспитание устойчивого отношения к занятиям физическими упражнениями;
* формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

## Общая характеристика коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия»

Одним из важнейших направлений работы с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является их физическое развитие. Физкультурно-оздоровительная деятельность как одна из высших форм человеческой деятельности, обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья. А в свою очередь, движение, являясь главной биологической функцией организма, стимулирует рост, развитие, формирование и активную деятельность всех систем организма, способствует повышению общей его работоспособности.

Поэтому, разработанная Рабочая программа коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» направлена на содействие правильному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья, достижению максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений и оздоровительных методик.

Характерной особенностью учащихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития. Психика таких учащихся характеризуется следующими проявлениями: стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялость мыслительной деятельности, неумение анализировать и обобщать, выделять главное, отмечается замедленный темп переработки информации; наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание (преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной). Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. У многих учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем. У них замечено отставание в росте, весе от возрастной нормы, различные отклонения в осанке.

Рабочая программа коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» построена с учетом принципов системы физического воспитания:

* систематичность воздействия определенного подбора упражнений, с учетом состояния здоровья, возможности и последовательности их применения;
* от простого к сложному - постепенное нарастание физической нагрузки;
* разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений;
* всестороннее воздействие на организм учащихся с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
* принцип индивидуального и дифференцированного подхода к обучению детей двигательным действиям.

«Физкультурно-оздоровительные занятия» решают образовательные, развивающие, оздоровительные, коррекционные и воспитательные задачи. Для реализации поставленных задач используется объяснительно-иллюстративный метод обучения, включающий в себя:

* объяснение, команду, счет, задание, разбор, методические указания;
* разучивание упражнений по частям и в целом, игру;
* использование демонстрационного, наглядного материала.

Материал программы коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» имеет оздоровительную и коррекционную направленность, адаптирован к возможностям учащихся с легкой степенью умственной отсталости и состоит из большого количества подготовительных, коррекционных, специальных, корригирующих упражнений. Все эти упражнения являются основным средством повышения физической работоспособности, укрепления мышечного корсета и воздействуют не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Упражнения выполняются из различных исходных положений: стоя на полу, скамье, коленях, четвереньках; лежа на спине, лежа на животе; сидя на полу, стуле, коленях, с предметами и без них.

В содержание программного материала включены корригирующие упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, которые помогают учащимся правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

Специальные упражнения для развития мелкой моторики рук стимулируют процессы речевого и умственного развития ребенка, а также взаимодействуют с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

В связи с затруднением в пространственном ориентировании и значительными нарушениями точности движений у учащихся с легкой умственной отсталостью, в программу включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей. Это упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, мячи, скакалки); ходьба в разных направлениях; ходьба с использованием зрительных и звуковых ориентиров; различные задания: находить по сигналу пространственные направления (справа, слева, впереди, позади, вверху, внизу).

Упражнения в равновесии выполняются на уменьшенной и возвышенной опорах с различными предметами. Такие упражнения способствуют развитию вестибулярного аппарата, формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, боязнь высоты).

Глазодвигательная гимнастика направлена на предупреждение нарастающего утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, коррекцию зрения, помогает расширить объем зрительного восприятия и косвенно влияет на психические функции (речь, внимание, память).

В программу коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» включены специальные и развивающие упражнения, выполняемые на тренажерно-информационной системе ТИСА. Упражнения выполняются на фоне моделирования мягких природных механических колебаний с одновременной проработкой наибольшего числа точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп, что оказывает положительное влияние на биологические процессы организма ребенка. Обязательное условие использования тренажерно-информационной системы ТИСА - наличие необходимой материально-технической базы и наличие у педагогического работника соответствующего уровня подготовки. В иных случаях использование не допускается.

Тренажерно-информационная система ТИСА и соответствующий уровень подготовки специалиста, дает возможность на «Физкультурно-оздоровительных занятиях» решать следующие задачи: улучшить функцию внимания и работоспособности; провести профилактику плоскостопия и нарушения осанки; тренировать вестибулярный аппарат и равновесие; улучшить ориентацию в пространстве и концентрацию внимания; укрепить мышцы живота и спины; улучшить регуляцию мышечного тонуса; нормализовать процессы возбуждения и торможения нервной системы; улучшить управление движением и мелкой моторики; оптимизировать реакцию срочной адаптации к физической нагрузке; улучшить кровообращение и обменные процессы.

Правильно организованная двигательная активность играет большую роль в развитии и укреплении здоровья учащихся. Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической и коррекционной целью является наиболее значимым фактором проведения «Физкультурно-оздоровительных занятий» в практике коррекционной работы школьных учреждений.

Применяемые на «Физкультурно-оздоровительных занятиях» физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности. В процессе правильно организованных занятий физическими упражнениями воспитываются такие моральные и волевые качества, как организованность, сознательная дисциплина, инициативность, находчивость.

## Описание места коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» в учебном плане

Коррекционный курс «Физкультурно-оздоровительные занятия» входит в коррекционно-развивающую область. На курс коррекционно-развивающей области Физкультурно-оздоровительные занятия отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 5 | 1 | 34 |
| 6 | 2 | 68 |
| 7 | 2 | 68 |
| 8 | 2 | 68 |
| 9 | 2 | 68 |
| 10 | 2 | 68 |
| 11 | 2 | 68 |
| 12 | 2 | 68 |

## Содержание коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» для 5-9 классов

**Теоретические сведения:** техника безопасности и правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях; спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним; спортивная форма, гигиенические требования; закаливание и правила закаливания, его влияние на организм человека; правильное питание и здоровый образ жизни.

**Обследование:** диагностика уровня физического развития учащихся.

**Формирование и закрепление навыка правильной осанки:** упражнения с удержанием груза на голове с сохранением правильной осанки; упражнения в различных и.п. для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, рук и ног с эластичной лентой; упражнения стоя у стены, в движении, под музыку с сохранением правильной осанки; упражнения в ходьбе с грузом на голове, с перешагиванием через предметы; упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок; упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышц спины и плечевого пояса; упражнения на фитболе для укрепления мышц спины и плечевого пояса; упражнения с гантелями для укрепления мышц спины и плечевого пояса; упражнения с набивным мячом для укрепления мышц плечевого пояса и спины; ОРУ у гимнастической стенки, на гимнастической стенке; упражнения на устройствах тренажерно-информационной системы ТИСА.

**Профилактика и коррекция плоскостопия:** упражнения в ходьбе, в и.п. сидя для коррекции и профилактики плоскостопия; упражнения в и.п. сидя на гимнастической скамейке: захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в обруч; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия в различных и.п. с массажным мячом; упражнения для профилактики плоскостопия в ходьбе по предметам: гимнастической палке, по канату, обручу, по массажному коврику с сохранением правильной осанки; упражнения для профилактики плоскостопия: захват пальцами ног мелких предметов (шнурков, мелких игрушек, карандашей); упражнения на устройствах тренажерно-информационной системы ТИСА.

**Развитие мелкой моторики рук:** комплекс упражнений с предметами: с массажным кольцом, мячами – ежиками; упражнения с массажным мячом: правильный захват одной и двумя руками, перекладывание, удержание, подбрасывание и ловля мяча; обучение элементам самомассажа пальцев рук; гимнастика для суставов рук.

**Развитие пространственной ориентировки:** совершенствование представлений о пространственном расположении частей собственного тела (правая и левая нога, правая и левая рука); совершенствование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади; на, под, перед, за; упражнения для коррекции и развития пространственной ориентировки; ходьба, бег, прыжки с изменением направления; упражнения с малым мячом: броски мяча вверх, вдаль до определенного ориентира; ходьба до различных ориентиров, повороты направо, налево без контроля зрения.

**Развитие координации движений и ловкости:** упражнения в равновесии: стойка на носках, стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка); ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см; совершенствование упражнений в равновесии: стойка на носках, на одной ноге на счет, «Ласточка», «Петушок» с исключением зрительного анализатора; ходьба по гимнастической скамейке: прямо, правым, левым боком, приставными шагами, с поворотами направо, налево, кругом; упражнения с малым мячом: броски и ловля мяча, с хлопками впереди, сзади, с поворотами.

**Укрепление мышечной системы глаз:** упражнения для профилактики близорукости «метка на стекле»; комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии; глазодвигательная гимнастика по методике Бейтса для укрепления прямых и косых мышц глаза.

**Развитие навыка расслабления и растяжения мышц:** упражнения на фитболе в и.п. сидя, стоя, стоя на коленях; упражнения на фитболе в и.п. лежа на животе, лежа на спине; упражнения для растяжения «ахиллова» сухожилия; упражнения на устройствах тренажерно-информационной системы ТИСА в и.п.: лежа на спине; упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса на устройствах тренажерно-информационной системы ТИСА; упражнения в и.п. лежа на спине, на животе: подъем головы вверх, тянуться одноименными и разноименными руками и ногами.

**Обследование:** диагностика уровня физического развития учащихся.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч соседу», «Повторяй за мной»; с бегом и прыжками «К своим флажкам», «Точный прыжок», «Прыжки по полоскам». с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу»; для развития ориентировки в пространстве: «Что изменилось?», «Закати мяч в обруч»; на развитие внимания: «Серсо», «Попади в подвижную мишень»; игры-эстафеты: «Полоса препятствий», «Переправа».

## Содержание коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» для 10-12 классов

**Теоретические сведения:** техника безопасности и правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях; спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним; формирование знаний о спортивной форме, гигиенических требованиях; осанка – показатель физического здоровья; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и укрепления мышечного корсета; здоровый образ жизни и его значение.

**Обследование:** диагностика уровня физического развития учащихся.

**Формирование и закрепление навыка правильной осанки:** упражнения для формирования правильной осанки стоя у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке); упражнения для формирования правильной осанки без предметов и с предметами; упражнения, направленные на коррекцию осанки в различных и.п.: стоя, сидя, лежа; упражнения с удержанием предмета (мешочек с песком) на голове с сохранением правильной осанки стоя у гимнастической стенки, в движении; упражнения на сохранение правильной осанки в ходьбе: по следам, по обручу, по гимнастическому канату; упражнения на сохранение правильной осанки в ходьбе по гимнастической скамейке с разнообразным движением рук, с остановками, перешагиванием через мячи, кубики, веревочку;

корригирующие упражнения для формирования правильной осанки в и.п.: сидя на фитболе; специальные упражнения для коррекции осанки с гимнастической палкой; комплекс упражнений для формирования правильной осанки - осаны: «потягивание», «вытяжение», «лодочка», «мост», «кошка», «гора», «березка».

**Профилактика и коррекция плоскостопия:** упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, по массажному коврику, по гальке; специальные упражнения в и.п.: сидя: «ходьба»», «лошадка», катание гимнастической палки ногами; общеразвивающие упражнения в и.п. стоя на массажном коврике: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, передвижение и скольжение, сведение и разведение пяток и носков, разнообразные движения пальцами; упражнения для профилактики продольного плоскостопия: ходьба по гимнастической палке, по канату, по обручу, по массажной вибро-дорожке тренажерной системы ТИСА; упражнения для укрепления свода стопы: сгибание-разгибание стоп, захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в обруч; корригирующие упражнения с малым и массажным мячом в и.п.: стоя; комплекс упражнений на степ-дорожке для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени; комплекс упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; упражнения для профилактики продольного плоскостопия: ходьба елочкой, правым и левым боком, «змейкой» со сменой темпа, захват пальцами ног мелких предметов (шнурков, мелких игрушек, шишек); упражнения, выполняемые стопами и пальцами ног на вибрационной дорожке тренажерно-информационной системы ТИСА.

**Развитие мелкой моторики рук:** комплекс упражнений с набивным мячом (прокатывание, перекладывание, подбрасывание); комплекс упражнений с массажными мячами разного размера (перекладывание, вращение, катание); комплекс упражнений с предметами: с массажным мячом Су-Джок, мячами – ежиками; упражнения для укрепления мышц рук с эластичной лентой; упражнения с малыми мячами: правильный захват и удержание его, катание, броски, ловля, перебрасывание из рук в руки; совершенствование элементов самомассажа для пальцев рук; гимнастика для суставов рук.

**Развитие пространственной ориентировки:** совершенствование пространственных понятий: направо, налево, вверх, вниз, на, под, перед, за; ходьба, бег, прыжки с изменением направления, до различных ориентиров; упражнения в и.п. стоя у гимнастической стенки: поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения; ходьба по гимнастической скамейке с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка), боком приставным шагом, с различным движением рук; упражнения с теннисными мячами: подбрасывание вверх, броски правой, левой рукой и ловля правой, левой, обеими руками.

**Развитие координации движений и ловкости:** общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч); упражнения с теннисными мячами: броски и ловля с хлопками впереди, сзади, с поворотами; упражнения для развития ловкости с малыми мячами; упражнения для развития координации движений с использованием фитнес-мяча; ходьба по гимнастической скамейке: прямо, правым и левым боком, приставными шагами, с различным положением рук; упражнения в перешагивании через препятствия: скакалки, мячи, обручи, кубики; совершенствование упражнений в равновесии: стойка на носках, на одной ноге на счет, «Ласточка», «Петушок» с исключением зрительного анализатора; упражнения на вестибуло-платформе тренажерно-информационной системы ТИСА.

**Укрепление мышечной системы глаз:** упражнения для профилактики близорукости «метка на стекле»; комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии; упражнения для снятия напряжения с глаз «пальминг»; глазодвигательная гимнастика по методике Бейтса для укрепления прямых и косых мышц глаз.

**Оздоровительно-профилактическая тренировка:** упражнения для регуляции мышечного тонуса в и.п. лежа на спине: «мостик», «качели», «велосипед», «ножницы»; комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея», «колечко», «лодочка»; специальные упражнения для закрепления навыка правильной осанки с гимнастической палкой в и.п.: стоя, в движении, сидя; общеразвивающие упражнения с различным сочетанием рук, ног, туловища для развития координации движений, упражнения для укрепления мышечного корсета на устройствах тренажерно-информационной системы ТИСА в и.п.: лежа на спине, лежа на животе; корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса в и.п.: сидя и лежа на фитболах; упражнения для укрепления мышц ног и рук с эластичной лентой; суставная гимнастика для голеностопных суставов и стоп с эластичной лентой; упражнения для профилактики плоскостопия с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание и перекладывание пальцами стоп мелких предметов; комплекс упражнений на степ-дорожке для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени; общеразвивающие упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса с предметами (набивные мячи, утяжелители, гантели); специальные упражнения статических поз Хатха-йоги для развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса; специальные упражнения с эластичной лентой для развития подвижности плечевых, локтевых, коленных суставов; комплекс упражнений с набивными мячами для развития силы и силовой выносливости мышц рук и ног; комплекс упражнений корригирующей гимнастики для коррекции осанки.

**Обследование:** диагностика уровня физического развития учащихся.

**Подвижные игры и эстафеты:** с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Подвижная цель»; игры-эстафеты: «Полоса препятствий», «Веселое многоборье»; с элементами спортивных игр: «Теннис», «Бочче», «Бадминтон», «Дартс».

## Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» для 5-9 классов

Планируемые результаты – это личностные и предметные результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия».

**Личностные результаты:** формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; формирование социально значимых мотивов учебной деятельности; формирование навыков сотрудничества с взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, чувств; формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень (обязательный): знать санитарно-гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным занятиям; правила техники безопасности на уроке; название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в процессе занятий; значение закаливания, правильного питания и здорового образа жизни; части собственного тела; пространственные понятия: слева, справа, впереди, сзади; практический материал, пройденный на физкультурно-оздоровительных занятиях; комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях; выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки; упражнения в ходьбе, беге; самомассаж пальцев рук.

Достаточный уровень: уметь строиться, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя; ходить и бегать в колонне по одному; выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать и.п. для выполнения заданий; самостоятельно проводить разминку; выполнять упражнения с предметами, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке; сохранять навык правильной осанки и правильной ходьбы; сохранять навык правильного дыхания; измерять пульс; играть в подвижные игры и эстафеты.

## Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия» для 10-12 классов

Планируемые результаты – это личностные и предметные результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) коррекционного курса «Физкультурно-оздоровительные занятия».

**Личностные результаты:** формирование представлений о собственных возможностях; развитие навыков коммуникации и норм социального взаимодействия; развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; понимать роль физкультурно-оздоровительных занятий для собственного здоровья и развития.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень (обязательный): знать санитарно-гигиенические требования на физкультурно-оздоровительных занятиях, правила техники безопасности; знать название спортивного инвентаря и оборудования, специальную терминологию, которая используется в процессе занятий; значение здорового образа жизни, и его связи с укреплением здоровья; освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; знать пространственные понятия: слева, справа, впереди, сзади; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; уметь составлять комплексы упражнений для оздоровительной гимнастики в домашних условиях; выполнять упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; выполнять упражнения на тренажерах, у гимнастической стенки, с предметами; на гимнастической скамейке; упражнения в ходьбе, беге, самомассаж пальцев рук.

Достаточный уровень: выполнять построения в шеренге; виды ходьбы, команды; медленный бег; выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя; выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам; выполнять общеразвивающие упражнения: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; выполнять упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с эластичными лентами, с гантелями; выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса и спины; выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы на тренажерно-информационной системе ТИСА; выполнять упражнения на координацию движений; сохранять навык правильной осанки; сохранять навык правильной ходьбы; самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя; играть в подвижные игры и эстафеты.