

Приложение
к приказу Министра просвещения
Республики Казахстан
от года №

Приложение
к приказу Министра образования и
науки Республики Казахстан от 3
апреля 2013 года № 115

Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта 1-4 классов уровня начального образования

Глава 1. Общие положения

1. Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта 1-4 классов уровня начального образования разработана в соответствии с пунктом 1 статьи 19 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

2. Цель Программы – укрепление и охрана здоровья, физическое развитие обучающихся, формирование социального поведения, коммуникативных навыков.

3. Учебные задачи Программы:

1) создание условий для укрепления здоровья, содействие общему физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

2) обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;

3) развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, развитие физических способностей;

4) расширение запаса простых движений с их постепенным усложнением; изучение и совершенствование двигательных действий, являющихся основой для выработки социально-бытовых и трудовых умений и навыков;

5) развитие восприятия и ориентировки в пространстве;

6) формирование необходимых знаний, умений и гигиенических навыков;

7) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

4.Коррекционно-развивающие задачи Программы:

1) коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков,

лазания, метания, симметричных и ассиметричных движений, упражнений с предметами;

2) коррекция и развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, ритмичности и точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

3) компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций;

4) профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложений, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм;

5) 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 и кожно-кинестетических восприятий.

Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

5. При организации учебного процесса учитываются:

1) низкая познавательная активность в условиях коллективного обучения;

2) слабая реакция на направляющую, стимулирующую помощь учителя, используемую во фронтальной работе;

3) малый ресурс обучающихся в поддержании собственной активности и концентрации внимания на содержании одного учебного предмета в течение сорока пяти минут;

4) трудности автоматизации формируемых навыков.

6. В основе педагогических подходов к организации учебного процесса лежит концепция «нормализации» жизни лиц с выраженным умеренным нарушением интеллекта. Предполагается создание условий для индивидуального развития, формирования социального опыта, вовлечения школьников в окружающий их мир людей, предметов, действий, отношений.

7. Организация процесса обучения и воспитания обучающихся с умеренным нарушением интеллекта основана на принципах специальной педагогики.

8. Педагоги уважают право школьников развиваться в индивидуальном темпе, сохраняя свои уникальные особенности; постоянно изучают изменяющиеся возможности, оценивают образовательные потребности, фиксируют минимальные продвижения в развитии и усвоении навыков у учащихся. Любой прогресс рассматривается в качестве положительного результата в обучении.

9. Педагоги самостоятельно выбирают доступное для каждого учащегося содержание обучения из настоящей Программы, а также методы,

формы, средства обучения с учетом индивидуальных возможностей и результатов оценки образовательных, личностных достижений учащихся.

10. Учебно-воспитательный процесс строится в предметной деятельности на протяжении всего периода обучения. При создании предметной среды, соответствующей потребностям учащихся, выполняются следующие правила:

1) формирование умений и навыков осуществлять в ситуации максимально приближенной к той, в которой эти навыки будут использованы, что обусловлено значительными трудностями переноса знаний и навыков в новую ситуацию;

2) оснащение помещений для организации занятий должны отражать реальные жизненные ситуации;

3) изменять (усложнять, расширять) предметную среду в соответствии с меняющимися возможностями обучающихся.

11. Принцип развития мышления, языка и коммуникации, как средств социализации. У обучающихся с умеренным нарушением интеллекта имеют место специфические проблемы в развитии речи (вплоть до ее отсутствия), мышления, общения. Существующие проблемы в каждом конкретном случае, компенсируются другими педагогическими средствами. Выстраивается последовательная работа по расширению понимания речи, формированию вербальных и альтернативных средств общения, развитию наглядно-действенного мышления обучающихся. Речевое сопровождение деятельности обучающихся со стороны педагога должно быть дозированным и доступным пониманию обучающихся.

12. Процесс обучения не предусматривает жесткого регламентирования организационных форм и содержания обучения. Сквозная тематика повторяется в каждом классе в соответствии с принципом концентричности, предполагающим повторение и постепенное расширение, усложнение изучаемых понятий, словаря, фразеологии, практических упражнений. Педагогический совет школы может внести изменения в тематику и последовательность сквозных тем с учетом региональных особенностей и возможностей учащихся.

13. При организации урока обеспечивается возможность изменить вид деятельности в тот момент, когда такая необходимость возникает у каждого ученика. Обеспечиваются условия для выполнения индивидуальной работы, в индивидуальном темпе, получения индивидуальной помощи педагога. Обучающимся предоставляется возможность свободно передвигаться в классной комнате во время урока.

14. Педагогические мероприятия, выстроенные в соответствии с принципами специальной педагогики, направлены на развитие собственной активности обучающихся, их инициативы и самостоятельности.

15. Развитие активности и самостоятельности обучающихся происходит при выполнении следующих дидактических условий:

1) разделять двигательные действия на маленькие шаги. При разучивании новых движений применять разные варианты движений (разные исходные положения, разный темп выполнения, амплитуду);

2) предлагать упражнения, обеспечивающие произвольную регуляцию тонких движений пальцев рук;

3) использовать повседневные движения произвольной регуляции;

4) применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности (запоминание названий движений, комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности; понимание правил игры,);

5) расширять двигательные возможности, обучающихся при использовании спортивного инвентаря (кегли, мячи разного диаметра), при взаимодействии с партнерами в группе, при управлении эмоциями, прием);

6) формировать прикладные двигательные навыки, которые в будущем найдут применение в жизни (ходьба на лыжах, велосипедная подготовка, ближний туризм, плавание);

7) совершенствовать физические качества (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);

8) проводить спортивные мероприятия, создающие предпосылки для интеграции в общество (интеграционные спортивные группы, спортивные соревнования по физическим возможностям обучающихся);

9) применять художественно-музыкальные упражнения: ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики; с речитативами, стихами, загадками, счетом, активизирующие познавательную деятельность;

10) многократно повторять упражнения, сочетать с правильным показом, подбирать подвижные и спортивные игры, состоящие из простых элементарных движений;

11) закреплять представления о строении тела человека: голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея; туловище — спина, грудь, живот, бок; руки — плечо, локоть, кисть, пальцы; ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы;

12) использовать разные формы взаимодействия педагога с учащимися: индивидуально выполняемые упражнения под руководством учителя, упражнения, выполняемые в парах и малых группах.

16. При организации урока адаптивной физической культуры необходимо:

1) учитывать индивидуальные особенности каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями);

2) обеспечивать эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование);

4) создавать условия для реального выполнения заданий, оказывать помощь, обеспечивать безопасность;

- 5) поощрять, одобрять, хвалить школьников за малейшие успехи;
- 6) контролировать динамику результатов учебно-познавательного процесса и функциональное состояние учащихся.

17. Для оценивания достижений обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта используется описательная оценка, которая является качественным показателем достижений обучающегося. При описании достижений обучающихся обязательно указывается степень самостоятельности владения навыками: самостоятельно, по образцу, по подражанию, с помощью совместных с педагогом действий.

18. В Программе сформулирована система целей обучения, которые служат ориентировочной основой для определения содержания учебного предмета и которыми руководствуется учитель при создании индивидуальных программ обучения обучающихся. При выборе учебных целей к конкретному уроку возможна их конкретизация, разбиение на несколько частей.

19. Содержание Программы носит рекомендательный характер, педагог имеет право вносить любые изменения в содержание и темп обучения каждого ученика класса в соответствии с его возможностями и реальными достижениями.

Глава 3. Организация содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Параграф 1. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

20. Объем учебной нагрузки по предмету составляет:

- 1) в 1 классе - 3 часа в неделю, 99 часов в учебном году;
- 2) во 2 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 3) в 3 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 4) в 4 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.

Объем учебной нагрузки по учебному предмету зависит от типового учебного плана, утвержденного приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан» (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов под №8170).

21. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает следующие разделы:

- 1) «Организация двигательной деятельности»;
- 2) «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни».

22. Раздел «Организация двигательной деятельности» включает следующие подразделы:

- 1) развитие основных двигательных навыков;

- 2) дыхательные упражнения;
- 3) регулирование различных видов нагрузки;
- 4) укрепление мышечного тонуса;
- 5) подвижные игры и элементы спортивных игр.

23. Раздел «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни» включает подраздел:

1) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни.

24. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1 класса:

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения, выполнение команды «Становись!», построение в шеренгу, в колонну. Удерживание мячей, обручей. Выполнение инструкции и команды учителя по подражанию, по образцу. Ходьба в колонне по одному, построение в одну шеренгу, перемещения по гимнастической скамейке, выполнение общеразвивающих команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Встали в круг в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Чередование ходьбы с бегом. Подпрыгивание на одной и двух ногах. Передача мячей однокласснику двумя руками, одной рукой. Прокатывание мячей разного размера по полу. Метание мячей одной рукой с места. Целенаправленные действия в подвижных играх под руководством учителя. Ползание на животе, спине, на четвереньках, перекатывание (как бревнышко). Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе. Лазанье и перелазание. Передвижение по нижней рейке гимнастической лестницы в сторону приставными шагами. Перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине. Перекаты тела в стороны. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Переступание через препятствия, спуск и подъем по ступенькам с опорой и без нее;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Соблюдение режима дня и личной гигиены, правила безопасности на уроках физической культуры; приходить только в специальной спортивной форме, выполнение упражнений по подражанию учителю. Правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений. Называние снарядов. Типы дыхания: грудное, брюшное и смешанное дыхание. Контролировать осанку.

25. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 2 класса:

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения - построение и перестроение в колонну по одному, равнение в затылок, перестроение из одной шеренги в две, команды «Направо!», «Налево!», «Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой на месте!». Упражнения для рук и плечевого пояса, головы и шеи, туловища, ног. Укрепление мышечного тонуса - упражнения на расслабление мышц,

упражнения на укрепление мышц пальцев и кистей рук, упражнения на укрепление мышц голеностопных суставов, движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу. Развитие пространственно-временной ориентации - ходьба в колонне по одному, построение в звенья, чередование бега с ходьбой. Повороты к ориентирам без зрительного контроля, ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного ориентира. Фиксирование исходного положения рук, туловища, ног согласно словесной инструкции. Развитие двигательных навыков через легкую атлетику - ходьба друг за другом по одному и парами ускоряя и замедляя темп движения, ходьба по извилистой дорожке за учителем, ходьба по наклонной доске. Упражнения на равновесие - по скамейке. Повороты по сигналу учителя; бег (ходьба) по залу на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы. Бег в колонне между расставленными предметами (игрушки, кегли, стойки). Ходьба по скамейке с предметом на голове. Спрыгивание с высоты 20-30 см, прыжки на двух ногах по дорожке, по начерченной дорожке, с предметами и без предметов, в высоту с прямого разбега, спрыгивание с гимнастической скамейки, прыжки через длинную и короткую скакалку. Метание - бросание мяча, стараясь поймать его двумя руками. Бросание мяча из-за головы. Бросание различных подручных предметов (мешочек с песком, мяч, резиновая игрушка) в даль правой и левой рукой. Забрасывание мяча в кольцо. Лазания, перелазания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них. Подвижные, спортивные, национальные игры - выполнение простых правил в подвижных и спортивных играх под руководством учителя;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Соблюдение режима дня и личной гигиены. Правила безопасного поведения во время занятий: выполнять только те упражнения и только так, как говорит и показывает учитель, не подходить близко к ученику, который выполняет какое-либо упражнение, к инвентарю и спортивным снарядам без разрешения учителя, соблюдать установленные правила. Правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений; название снарядов: бревно, канат, гимнастическая стенка. Базовая спортивная терминология. Развитие дыхания - изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения (по подражанию, под хлопки, под счет). Упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию, под хлопки, под счет). Грудное, брюшное и смешанное дыхание. Контроль осанки.

26. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 3 класса:

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения - правила построения и перестроения: построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Повороты по ориентирам. Команды «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Комплексы упражнений с гимнастическими

палками, флажками, малыми обручами. Укрепление мышечного тонуса: упражнения на расслабление мышц, упражнения на укрепление мышц пальцев и кистей рук, голеностопных суставов, туловища, различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу. Выполнение гимнастических упражнений с предметами (гимнастические палки, флажки, большие и малые мячи, малые обручи), большими и малыми мячами. Переползание на четвереньках в медленном темпе по отмеченному (начерченному) коридору, лазание по гимнастической стенке, подлезание под препятствие, перелазание через препятствие. Упражнения на равновесие: ходьба по доске, скамейке, стойка на одной ноге. Выполнение упражнений на равновесие: по прямой скамейке с поворотами по сигналу учителя. Развитие пространственно-временной ориентации: выполнение упражнений на построение в обозначенном месте, построение в круг по ориентиру, ходьба по ориентирам, прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Развитие двигательных навыков: ходьба парами друг за другом ускоряя и замедляя темп движения, ходьба по извилистой дорожке за учителем, по наклонной доске, по залу на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы. Бег в колонне между расставленными предметами; спрыгивание с высоты 20-30 см. Прыжки на двух ногах по начерченной дорожке. Прыжки - с предметами и без предметов. Прыжки с ноги на ногу, подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места, через длинную и короткую скакалку. Упражнения на лазания, перелазания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них. Бросание мяча из-за головы, в даль правой и левой рукой. Забрасывание мяча в кольцо, прикрепленное на разной высоте от земли. Произвольное метание мяча разного диаметра в игре. Бросание и ловля волейбольного (баскетбольного, гандбольного) мяча. Метание с места мяча в стенку правой, левой рукой. Подвижные игры - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей мячей. Коррекционные и коллективные игры. Элементы спортивных игр: подачи и передачи мяча в пионерболе, волейболе; передача, ведение, отбивание мяча, попадание в ворота с разного расстояния в футболе. Передача, бросок мяча в баскетболе. Ведение, передачи, броски мяча в гандбольные ворота. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Национальные казахские игры: элементы техники, тактики в играх «Асык ату», «Бес тас» под руководством учителя;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Соблюдение режима дня и личной гигиены; правила безопасности во время занятий; правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений; называние снарядов: баскетбольный щит, волейбольная сетка (стойка), бревно, гимнастическая скамейка, стенка. Развитие дыхания - выполнение основных положений и сочетание движений на дыхательные упражнения, дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа. Дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием

звуков на выдохе: грудное, брюшное и смешанное дыхание. Контроль осанки. Бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как собственному, так и одноклассников.

27. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 4 класса:

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения - построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя, повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет по порядку. Укрепление мышечного тонуса - упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, туловища. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Перекаты в группировке, из положения лежа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально). Упражнения с малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами. Упражнения на лазания - по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 гр.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи; упражнения на висы - на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на скамейке. Упражнения на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с доставанием предмета с пола. Стойка на одной ноге с различным положением рук. Развитие пространственно-временной ориентации - перестраивание из круга в квадрат по ориентирам, повороты направо, налево без контроля зрения. Упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Дозирование силы удара мячом об пол, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Развитие двигательных навыков - ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук, с контролем и без контроля зрения. Медленный бег до 3 мин. (по физическим возможностям обучающихся). Бег в чередовании с ходьбой, челночный бег. Бег на скорость до 30 м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, в длину согнув ноги, с разбега способом перешагивания. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места; упражнения на лазание и перелазание через предметы, под предметами с постепенным усложнением.

Подвижные, спортивные, национальные игры. Спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (на выбор учителя);

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Соблюдение режима дня и личной гигиены (умывание рук, лица после занятий физическими упражнениями). Правила безопасности во время занятий. Правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений. Название снарядов. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности. Владение понятиями о факторах, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек. Развитие дыхания - выполнение основных положений и сочетание движений на дыхательные упражнения, дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа, дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе, грудное, брюшное и смешанное дыхание. Контроль осанки. Бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как собственному, так и одноклассников.

Параграф 2. Система целей обучения

28. Цели обучения в программе представлены с кодировкой. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа – раздел и подраздел программы, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 1.2.1.4 «1» – класс, «2.1» – подраздел, «4» – нумерация учебной цели.

29. Система целей обучения дана по разделам и классам:

1) раздел «Организация двигательной деятельности»:

Подраздел	Цели обучения			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.1. Развитие основных двигательных навыков	1.1.1.1 выполнять правила поведения в физкультурном зале	2.1.1.1 соблюдать правила поведения на занятии	3.1.1.1 соблюдать правила поведения в зале	4.1.1.1 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале
	1.1.1.2 выполнять команды учителя по построению и перестроению в колонну	2.1.1.2 выполнять правила построения и перестроения : построение в колонну по одному,	3.1.1.2 выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;	4.1.1.2 выполнять повороты на месте (направо, налево) подсчет; размыкание и смыкание

	по одному, равнению в затылок	равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке	размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне; повороты по ориентирам выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»	приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом
	1.1.1.3 ходить друг за другом; ходить парами по кругу; строиться в круг	2.1.1.3 ходить по одному, небольшими группами и всем классом в прямом направлении; ходить по извилистой линии между игрушками; становиться на свое место в строю	3.1.1.3 ходить по кругу на носках; становиться на свое место в строю	4.1.1.3 ходить в колонне, парами через центр зала, строиться в звенья; становиться на свое место в строю
	1.1.1.4 выполнять команды: «Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»	2.1.1.4 выполнять команды «Встать!», «Сесть!», «Побежали!» , «Остановились!»	3.1.1.4 перестраиваться из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; из колонны по одному в	4.1.1.4 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот

			колонну по двое через середину, взявшись за руки	
1.1.1.5 выполнять простые комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, голова и шеи, туловища, ног под руководство м учителя	2.1.1.5 выполнять на месте и в движении основные положения рук, ног, туловища, голова по команде учителя	3.1.1.5 выполнять комплексы упражнений с гимнастичес кими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами	4.1.1.5 самостоятельно выполнять простые комплексы общеразвиваю щих и корректирующи х упражнений	
1.1.1.6 показывать части своего тела: голова, шея, руки, ноги, туловище	2.1.1.6 выполнять упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног	2.1.1.6 выполнять упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса, туловища, голеностопн ого сустава	4.1.1.6 выполнять посильные упражнения самостоятельно	
1.1.1.7 ходить, переступая через веревку, невысокие (5 см) предметы	2.1.1.7 ходить по узкой дорожке (ширина 25 см)	3.1.1.7 ходить на носках, ходить между предметами змейкой	4.1.1.7 чередовать бег с ходьбой	
1.1.1.8 бегать по дорожке (шириной 30- 40 см, длиной 7 м); бегать по одному,	2.1.1.8 бегать друг за другом вдоль каната, положенного на пол	3.1.1.8 бегать на носках, бегать между предметами змейкой	4.1.1.8 выполнять перебежки группами и по одному 15-20м	

	стайкой			
	1.1.1.9 спрыгивать с невысоких предметов (высота 15 см)	2.1.1.9 прыгать на месте на двух ногах, прыгать вокруг стульчика на двух ногах	3.1.1.9 прыгать вдвоем, взявшись за руки	4.1.1.9 прыгать в длину с места
	1.1.1.10 катать шарики друг другу (расстояние 1,5 м); прокатывать мячи в ворота с расстояния 1,5-2 м	2.1.1.10 выполнять упражнение на метание: бросать мяч, мешочки с песком (мячом) на дальность	3.1.1.10 бросать мяч в ящик, корзину (высота 1 м); бросать мячи в корзину из- за головы (высота корзины 1-2 м., расстояние 1,5 м)	4.1.1.10 прокатывать мячи между кеглями (расстояние 3 м, ширина ворот 30 см); бросать мячи в корзину из-за головы (расстояние индивидуально)
	1.1.1.11 ползать на четвереньках по прямой линии, по доске (шириной 30 см, длиной 1,5 м), подлезать под дугу (высота 60 см)	2.1.1.11 лазать на коленях по наклонной плоскости (доске) шириной 30 см, длиной 1,5 м.	3.1.1.11 лазать по наклонной лесенке с частыми рейками, поднятой одним концом на 30 см.; влезать на наклонную лесенку и спускаться с нее	4.1.1.11 влезать на вертикальную гимнастическую стенку и спускаться с нее произвольно (высота 1,5 м)
1.2. Дыхательные упражнения	1.1.2.1 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное	2.1.2.1 выполнять дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки,	3.1.2.1 выполнять комплексы дыхательных упражнений	4.1.2.1 выполнять усиленное дыхание с движением грудной клетки

	дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию, под хлопки, под счет)	под счет		
	1.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями	2.1.2.2 выполнять дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа	3.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями	4.1.2.2 осуществлять ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании
	1.1.2.3 выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы вместе с учителем	2.1.2.3 выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе	3.1.2.3 изменять глубину и темп дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений	4.1.2.3 следить за произвольным изменением глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений
	1.1.2.4 изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения (по подражанию, под хлопки, под счет)	2.1.2.4 выполнять дыхательные упражнения при выполнении двигательных упражнений	3.1.2.4 следить за правильным дыханием при выполнении простейших упражнений в различном темпе	4.1.2.4 осуществлять правильное дыхание при выполнении комплексов упражнений разной направленности
1.3. Регулирование различных видов нагрузки	1.1.3.1 под руководством учителя преодолевать возможные трудности,	2.1.3.1 под руководством учителя и самостоятельно преодолевать	3.1.3.1 преодолевать трудности при выполнении простых и	4.1.3.1 преодолевать трудности при выполнении простых и измененных

	возникающие при выполнении простых движений	возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений	измененных физических упражнений	физических упражнений
	1.1.3.2 ходить с остановками по сигналу учителя (по команде «Стой!», по свистку, хлопку)	2.1.3.2 выполнять ловлю мяча после отскока от пола, от стены	3.1.3.2 выполнять подбрасывание и ловлю гимнастической палки в горизонтальном положении двумя руками, хватом снизу	4.1.3.2 выполнять упражнения с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести
	1.1.3.3 собирать предметы (по указанным признакам: величине, цвету, форме)	2.1.3.3 выполнять двигательные действия по команде учителя («Шагом марш!», «Стой!»), сигналу (свистком, хлопками, музыкой), жестом	3.1.3.3 выполнять вращение обруча на ведущей руке, бег со старта по различным сигналам (хлопок, свисток, команда), контроля	4.1.3.3 выполнять удары мяча о пол на высоту подскока и ловля, подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху; ловля одной рукой
			3.1.3.4 выполнять поднятие рук до определенной высоты и воспроизведение движения без	

			зрительного контроля	
1.4. Укрепление мышечного тонуса	1.1.4.1 выполнять под руководством учителя упражнения на расслабление мышц	2.1.4.1 выполнять задания на расслабление мышц по словесной инструкции учителя	3.1.4.1 по словесной инструкции учителя выполнять упражнения на: развитие и расслабление мышц кистей рук и пальцев, голеностопных суставов и стоп, туловища	4.1.4.1 самостоятельно, выполнять упражнения на: развитие и расслабление мышц кистей рук и пальцев, голеностопных суставов и стоп, укрепление туловища, формирование правильной осанки
	1.1.4.2 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук	2.1.4.2 выполнять упражнения на расслабление мышц	3.1.4.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми	4.1.4.2 выполнять кувырок (вперед, назад), комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя
	1.1.4.3 выполнять перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине	2.1.4.3 выполнять перевороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью	3.1.4.3 выполнять перекаты в группировке на спине, в приседе, стойку на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги	4.1.4.3 выполнять стойку на одной ноге, вторая параллельно полу

	1.1.4.4 выполнять перекаты тела в стороны, поднимание на носках с перекатом на пятки	2.1.4.4 выполнять группировку в приседе, лежа на спине, стойку на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги	3.1.4.4 выполнять перешагивание с поверхности одной опоры на другую: по стопкам гимнастических матов, по скамейкам	4.1.4.4 выполнять упражнение руки в стороны, «ласточка», кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности
1.5. Подвижные игры и элементы спортивных упражнений	1.1.5.1 сообщать о самочувствии и во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений	2.1.5.1 сообщать о самочувствии и во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений	3.1.5.1 сообщать о самочувствии и, ощущениях, связанных со здоровьем, которые возникают во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений	4.1.5.1 сообщать о самочувствии во время подвижных игр и спортивных упражнений
	1.1.5.2 участвовать в прогулке на свежем воздухе	2.1.5.2 выполнять упражнения утренней зарядки, физкультминутки, уроков физической культуры, закаливания	3.1.5.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, в подвижных	4.1.5.2 соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности

			играх в помещении и на открытом воздухе	
	1.1.5.3 различать одежду и инвентарь, предназначенные для занятий спортом	2.1.5.3 различать и называть одежду и инвентарь, предназначенные для занятий спортом	3.1.5.3 подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	4.1.5.3 подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий
	1.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Посадка картофеля», «Поезд», «Жуки», «Попади в обруч»	2.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Машины», «Догони обруч», «Толкни мяч»	3.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Совушка», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Аист»	4.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч», «Такси»
	1.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Горячий мяч», «Мяч по кругу», «Не сбей!», «Помахали платком», «Попади в кегли»	2.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Поищем кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан», «Раз, два, левой — как солдаты», «Полощем белье», «Стряхиваем воду»	3.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Стань первым», «Паровозик», «Не задень», «Сидячий футбол», «Кегельбан», «Слалом», «Мышеловка»	4.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Послушный мячик», «Через обруч», «Живая корзина», «Мяч по кругу», «Попади в кегли», «Раз, два, топ!»

2) раздел «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни»:

Подраздел	Цели обучения			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	1.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	2.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	3.2.1.1 сообщать о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта при выполнении посильных упражнений	4.2.1.1 определять самостоятельно болезненные ощущения при выполнении упражнений
	1.2.1.2 проявлять безопасное поведение во время занятий физическими упражнениями	2.2.1.2 проявлять навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	3.2.1.2 проявлять навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	4.2.1.2 проявлять безопасное поведение для предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
	1.2.1.3 ориентироваться в спортивном зале, раздевалке, туалете с помощью взрослого	2.2.1.3 оказывать посильную помощь при травмах	3.2.1.3 понимать назначение спортивных помещений, спортивного инвентаря (мяч, гантеля, скакалка) и снарядов (бревно, гимнастиче	4.2.1.3 ориентироваться в спортивном зале, понимать назначение спортивных помещений, спортивных снарядов (баскетбольный щит, волейбольная сетка (стойка),

			ская скамейка, стенка)	бревно, гимнастическая скамейка, стенка) и инвентаря
1.2.1.4	2.2.1.4	3.2.1.4	4.2.1.4	
соблюдать правила поведения при общении со сверстниками и	ориентировать ся в спортивном зале	определять возможность и участия в физической деятельности и в разных контекстах	определять возможность участвовать в физической деятельности в разных контекстах с учетом своих двигательных возможностей	
	2.2.1.5	3.2.1.5	4.2.1.5	
	определять собственные возможности участия в физической деятельности	доброжелательно относиться к одноклассникам во время занятий	доброжелательно относиться к одноклассникам во время занятий	
	2.2.1.6			
	соблюдать правила поведения при общении со сверстниками			

30. Настоящая Программа реализуется в соответствии с долгосрочным планом к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта 1-4 классов уровня начального образования.

31. Распределение учебного материала по годам обучения (классам) и четвертям в настоящей программе является примерным. Учитель имеет право перенести учебный материал из одной четверти (класса) в другую для снижения или увеличения сложности учебного материала, увеличить или уменьшить объем учебного материала с учетом возможностей и реальных достижений каждого обучающегося.

Параграф 3. Долгосрочный план по реализации Типовой учебной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта 1-4 классов уровня начального образования

1) 1 класс:

Сквозные темы	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		
1-2 неделя: наблюдение и обследование обучающихся; 3 неделя «Я, мое тело»; 4 неделя «Фрукты, ягоды»; 5 неделя «Овощи»; 6 неделя «Мои игрушки»; 7 неделя «Моя семья»; 8 неделя «Мой дом» 9 неделя «Моя школа»	1.1. Развитие основных двигательных навыков	1.1.1.1 выполнять правила поведения в физкультурном зале
		1.1.1.2 выполнять команды учителя по построению и перестроению в колонну по одному, равнению в затылок
		1.1.1.3 ходить друг за другом; ходить парами по кругу; строиться в круг
		1.1.1.4 выполнять команды: «Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»
		1.1.1.5 выполнять простые комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, головы и шеи, туловища, ног под руководством учителя
		1.1.1.6 показывать части своего тела: голова, шея, руки, ноги, туловище
		1.1.1.7 ходить, переступая через веревку, невысокие (5 см) предметы
		1.1.1.8 бегать по дорожке (шириной 30-40 см, длиной 7 м); бегать по одному, стайкой
		1.1.1.9 спрыгивать с невысоких предметов (высота 15 см)
		1.1.1.10 катать шарики друг другу (расстояние 1,5 м); прокатывать мячи в ворота с расстояния 1,5-2 м
		1.1.1.11 ползать на четвереньках по прямой линии, по доске (шириной 30 см, длиной 1,5 м), подлезать под дугу (высота 60 см)
1.2. Дыхательные упражнения	1.1.2.1 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию, под хлопки, под счет)	
	1.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями	
	1.1.2.3 выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы вместе с учителем	
	1.1.2.4 изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения (по подражанию, под хлопки, под счет)	
2 четверть		
1 неделя «Моя одежда»; 2 неделя «Моя обувь»; 3 неделя «Продукты питания»;	1.3. Регулирование различных видов нагрузки	1.1.2.1 под руководством учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений
		1.1.3.2 ходить с остановками по сигналу учителя (по команде «Стой!», по свистку, хлопку).
		1.1.3.3 собирать предметы (по указанным признакам: величине, цвету, форме)

4 неделя «Чайная посуда»;	1.4. Укрепление мышечного тонуса	1.1.4.1 выполнять под руководством учителя упражнения на расслабление мышц
5 неделя «Мебель»;		1.1.4.2 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук
6 неделя «Праздник Новый год»;		1.1.4.3 выполнять перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине
7 неделя «Праздник Новый год»		1.1.4.4 выполнять перекаты тела в стороны, поднимание на носках с перекатом на пятки
1 неделя «Зимние забавы»;	3 четверть	
2 неделя «Зимняя одежда и обувь»;	1.5. Подвижные игры и элементы спортивных упражнений	1.1.5.1 сообщать о самочувствии во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений
3 неделя «Домашние животные»;		1.1.5.2 участвовать в прогулке на свежем воздухе
4 неделя «Дикие животные»		1.1.5.3 различать одежду и инвентарь, предназначенные для занятий спортом
5 неделя «Домашние птицы»;		1.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Посадка картофеля», «Поезд», «Жуки», «Попади в обруч»
6 неделя «Дикие птицы»;		1.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Горячий мяч», «Мяч по кругу», «Не сбей!», «Помахали платком», «Попади в кегли»
7 неделя «Транспорт»;	1.2. Дыхательны е упражнения	1.1.2.1 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию, под хлопки, под счет)
8 неделя «Мамин праздник»;		1.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями
«Праздник Наурыз»		1.1.2.3 выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы вместе с учителем
		1.1.2.4 изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения (по подражанию, под хлопки, под счет)
	2.1.Формиро вание навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	1.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки
	1.1. Развитие основных двигательны х навыков	1.1.1.7 ходить, переступая через веревку, невысокие (5 см) предметы
		1.1.1.8 бегать по дорожке (шириной 30-40 см, длиной 7 м); бегать по одному, стайкой
		1.1.1.9 прыгивать с невысоких предметов (высота 15 см)
		1.1.1.10 катать шарики друг другу (расстояние 1,5 м); прокатывать мячи в ворота с расстояния 1,5-2 м
		1.1.1.11 ползать на четвереньках по прямой линии, по доске (шириной 30 см, длиной 1,5 м), подлезать под дугу

		(высота 60 см)
1 неделя	«Деревья»;	4 четверть
2 неделя	«Цветы»;	1.5. Подвижные игры и элементы спортивных упражнений
3 неделя	«Насекомые»;	1.1.5.1 сообщать о самочувствии во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений
4 неделя	«Одежда для весны»;	1.1.5.2 участвовать в прогулке на свежем воздухе
5 неделя	«Рыбы»;	1.1.5.3 различать одежду и инвентарь, предназначенные для занятий спортом
6 неделя	«Фрукты»;	1.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Посадка картофеля», «Поезд», «Жуки», «Попади в обруч»
7 неделя	«Овощи»;	1.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Горячий мяч», «Мяч по кругу», «Не сбей!», «Помахали платком», «Попади в кегли»
8 неделя	«Ягоды»;	2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни
9 неделя	«Одежда для лета»;	1.2.1.2 проявлять навыки безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями
«Летние забавы детей»		1.2.1.3 ориентироваться в спортивном зале, раздевалке, туалете с помощью взрослого
		1.2.1.4 соблюдать правила поведения при общении со сверстниками

2) 2 класс:

Сквозные темы	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		
1-2 неделя	1.1. Развитие основных двигательных навыков	2.1.1.1 соблюдать правила поведения на занятии
наблюдение и обследование обучающихся;		2.1.1.2 выполнять правила построения и перестроения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке
3 неделя «Я и моя семья»;		2.1.1.3 ходить по одному, небольшими группами и всем классом в прямом направлении; ходить по извилистой линии между игрушками; становиться на свое место в строю
4 неделя «Мое тело. Я - мальчик, я - девочка»;		2.1.1.4 выполнять команды «Встать!», «Сесть!», «Побежали!», «Остановились!»
5 неделя «Овощи»;		2.1.1.5 выполнять на месте и в движении основные положения рук, ног, туловища, головы по команде учителя
6 неделя «Фрукты, ягоды»;		2.1.1.6 выполнять упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног.
7 неделя «Мои игрушки»;		2.1.1.7 ходить по узкой дорожке (ширина 25 см)
8 неделя «Мой дом»;		2.1.1.8 бегать друг за другом вдоль каната, положенного на пол
9 неделя «Моя школа»		2.1.1.9 прыгать на месте на двух ногах, прыгать вокруг стульчика на двух ногах
		2.1.1.10 выполнять упражнение на метание: бросать мяч, мешочки с песком (мячом) на дальность

		2.1.1.1 лазать на коленях по наклонной плоскости (доске) шириной 30 см, длиной 1,5 м.
	1.2. Дыхательные упражнения	2.1.2.1 выполнять дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет
		2.1.2.2 выполнять дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа
		2.1.2.3 выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе
		2.1.2.4 выполнять дыхательные упражнения при выполнении двигательных упражнений
1 неделя «Моя одежда»; 2 неделя «Моя обувь»; 3 неделя «Продукты питания»; 4 неделя «Чайная посуда»; 5 неделя «Мебель»; 6 неделя «Праздник Новый год»; 7 неделя «Праздник Новый год»	2 четверть	
	1.3. Регулирование различных видов нагрузки	2.1.3.1 под руководством учителя и самостоятельно преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений
		2.1.3.2 выполнять ловлю мяча после отскока от пола, от стены.
		2.1.3.3 выполнять двигательные действия по команде учителя («Шагом марш!», «Стой!».), сигналу (свистком, хлопками, музыкой), жестом
	1.4. Укрепление мышечного тонуса	2.1.4.1 выполнять задания на расслабление мышц по словесной инструкции учителя
		2.1.4.2 выполнять упражнения на расслабление мышц
		2.1.4.3 выполнять перевороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью.
		2.1.4.4 выполнять группировку в приседе, лежа на спине, стойку на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги
1 неделя «Зимние забавы» 2 неделя «Зимняя одежда и обувь» 3 неделя «Домашние животные» 4 неделя «Домашние птицы» 5 неделя «Дикие животные» 6 неделя «Дикие птицы» 7 неделя «Транспорт»	3 четверть	
	1.5. Подвижные игры и элементы спортивных упражнений	2.1.5.1 сообщать о самочувствии во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений
		2.1.5.2 выполнять упражнения утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания
		2.1.5.3 различать и называть одежду и инвентарь, предназначенные для занятий спортом
		2.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Машины», «Догони обруч», «Толкни мяч»
		2.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Поиск кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан», «Раз, два, левой — как солдаты», «Полощем белье», «Стряхиваем воду».
	1.2. Дыхательные упражнения	2.1.2.1 выполнять дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет
		2.1.2.2 выполнять дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа
		2.1.2.3 выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе

8 неделя «Мамин праздник»		2.1.2.4 выполнять дыхательные упражнения при выполнении двигательных упражнений
9 неделя «Праздник Наурыз»	2.1.Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	2.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки
	1.1. Развитие основных двигательных навыков	2.1.1.7 ходить по узкой дорожке (ширина 25 см)
		2.1.1.8 бегать друг за другом вдоль каната, положенного на пол
		2.1.1.9 прыгать на месте на двух ногах, прыгать вокруг стульчика на двух ногах
		2.1.1.10 выполнять упражнение на метание: бросать мяч, мешочки с песком (мячом) на дальность
		2.1.1.11 лазать на коленях по наклонной плоскости (доске) шириной 30 см, длиной 1,5 м.
1 неделя «Деревья»;	4 четверть	
2 неделя «Цветы»;	1.5. Подвижные игры и элементы спортивных упражнений	2.1.5.1 сообщать о самочувствии во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений
3 неделя «Насекомые»;		2.1.5.2 выполнять упражнения утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания
4 неделя «Одежда для весны»;		2.1.5.3 различать и называть одежду и инвентарь, предназначенные для занятий спортом
5 неделя «Рыбы»;		2.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Машины», «Догони обруч», «Толкни мяч»
6 неделя «Фрукты»;		2.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Поиск кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан», «Раз, два, левой — как солдаты», «Полощем белье», «Стряхиваем воду».
7 неделя «Овощи»;		
8 неделя «Ягоды»;		
9 неделя «Одежда для лета»; «Летние забавы детей»		2.1.Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни
		2.2.1.3 оказывать посильную помощь при травмах
		2.2.1.4 ориентироваться в спортивном зале
		2.2.1.5 определять собственные возможности участия в физической деятельности
		2.2.1.6 соблюдать правила поведения при общении со сверстниками

3) 3 класс:

Сквозные темы	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		

1-2 неделя наблюдение и обследование обучающихся 3 неделя «Я и моя семья» 4 неделя «Мое тело. Я - мальчик, я - девочка» 5 неделя «Овощи» 6 неделя «Фрукты, ягоды» 7 неделя «Мои любимые игры» 8 неделя «Мой дом» 9 неделя «Моя школа»	1.1. Развитие основных двигательных навыков	3.1.1.1 соблюдать правила поведения в зале
		3.1.1.2 выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне; повороты по ориентирам выполнять команды: «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»
		3.1.1.3 ходить по кругу на носках; становиться на свое место в строю
		3.1.1.4 перестраиваться из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки
		3.1.1.5 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами
		2.1.1.6 выполнять упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса, туловища, голеностопного сустава.
		3.1.1.7 ходить на носках, ходить между предметами змейкой
		3.1.1.8 бегать на носках, бегать между предметами змейкой
		3.1.1.9 прыгать вдвоем, взявшись за руки
		3.1.1.10 бросать мяч в ящик, корзину (высота 1 м); бросать мячи в корзину из-за головы (высота корзины 1-2 м., расстояние 1,5 м)
		3.1.1.11 лазать по наклонной лесенке с частыми рейками, поднятой одним концом на 30 см.; влезать на наклонную лесенку и спускаться с нее
1.2. Дыхательные упражнения	3.1.2.1 выполнять комплексы дыхательных упражнений	
	3.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями	
	3.1.2.3 изменять глубину и темп дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений	
	3.1.2.4 следить за правильным дыханием при выполнении простейших упражнений в различном темпе	
1 неделя «Моя одежда» 2 неделя «Моя обувь» 3 неделя «Продукты питания» 4 неделя «Чайная посуда» 5 неделя «Мебель» 6 неделя «Праздник Новый год»	2 четверть	
	1.3. Регулирование различных видов нагрузки	3.1.3.1 преодолевать трудности при выполнении простых и измененных физических упражнений
		3.1.3.2 выполнять подбрасывание и ловлю гимнастической палки в горизонтальном положении двумя руками, хватом снизу
		3.1.3.3 выполнять вращение обруча на ведущей руке, бег со старта по различным сигналам (хлопок, свисток, команда), контроля
		3.1.3.4 выполнять поднимание рук до определенной высоты и воспроизведение движения без зрительного контроля
	1.4. Укрепление мышечного тонуса	3.1.4.1 по словесной инструкции учителя выполнять упражнения на развитие и расслабление мышц кистей рук и пальцев, голеностопных суставов и стоп, туловища
		3.1.4.2 выполнять комплексы упражнений с

7 неделя «Праздник Новый год»		гимнастическими палками, флажками, малыми 3.1.4.3 выполнять перекаты в группировке на спине, в приседе, стойку на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги 3.1.4.4 выполнять перешагивание с поверхности одной опоры на другую: по стопкам гимнастических матов, по скамейкам
1 неделя «Зимние забавы» 2 неделя «Зимняя одежда и обувь» 3 неделя «Домашние животные» 4 неделя «Домашние птицы» 5 неделя «Дикие животные» 6 неделя «Дикие птицы» 7 неделя «Транспорт» 8 неделя «Мамин праздник» 9 – «Праздник Наурыз»	3 четверть 1.5. Подвижные игры и элементы спортивных упражнений 1.2. Дыхательные упражнения 2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни 1.1. Развитие основных двигательных навыков	3.1.5.1 сообщать о самочувствии, ощущениях, связанных со здоровьем, которые возникают во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений 3.1.5.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, в подвижных играх в помещении и на открытом воздухе 3.1.5.3 подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий 3.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Совушка», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Аист» 3.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Стань первым», «Паровозик», «Не задень», «Сидячий футбол», «Кегельбан», «Слалом», «Мышеловка». 3.1.2.1 выполнять комплексы дыхательных упражнений 3.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями 3.1.2.3 изменять глубину и темп дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений 3.1.2.4 следить за правильным дыханием при выполнении простейших упражнений в различном темпе 3.2.1.1 сообщать о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта при выполнении посильных упражнений 3.1.1.7 ходить на носках, ходить между предметами змейкой 3.1.1.8 бегать на носках, бегать между предметами змейкой 3.1.1.9 прыгать вдвоем, взявшись за руки 3.1.1.10 бросать мяч в ящик, корзину (высота 1 м); бросать мячи в корзину из-за головы (высота корзины 1-2 м., расстояние 1,5 м) 3.1.1.11 лазать по наклонной лесенке с частыми рейками, поднятой одним концом на 30 см.; влезать на наклонную лесенку и спускаться с нее
		4 четверть

1	неделя «Деревья»	1.5 Подвижные игры и элементы спортивных упражнений	3.1.5.1 сообщать о самочувствии, ощущениях, связанных со здоровьем, которые возникают во время подвижных игр и во время выполнения элементов спортивных упражнений
2	неделя «Цветы»		3.1.5.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, в подвижных играх в помещении и на открытом воздухе
3	неделя «Насекомые»		
4	неделя «Одежда для весны»		3.1.5.3 подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий
5	неделя «Рыбы»		3.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Совушка», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Аист»
6	неделя «Фрукты»		3.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Стань первым», «Паровозик», «Не задень», «Сидячий футбол», «Кегельбан», «Слалом», «Мышеловка».
7	неделя «Овощи»		
8	неделя «Ягоды»	2.1.Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	3.2.1.2 проявлять навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
9	неделя «Одежда для лета»; «Летние забавы детей»		3.2.1.3 понимать назначение спортивных помещений, спортивного инвентаря (мяч, гантели, скакалка) и снарядов (бревно, гимнастическая скамейка, стенка)
			3.2.1.4 определять возможности участия в физической деятельности в разных контекстах
			3.2.1.5 доброжелательно относиться к одноклассникам во время занятий

4) 4 класс:

Сквозные темы	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		
1-2 неделя наблюдение и обследование обучающихся; 3 неделя «Я и моя семья»; 4 неделя «Мое тело. Я - мальчик, я - девочка»; 5 неделя «Овощи»; 6 неделя «Фрукты, ягоды»; 7 неделя «Мои любимые игры»;	1.1. Развитие основных двигательных навыков	4.1.1.1 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале
		4.1.1.2 выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет; размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом
		4.1.1.3 ходить в колонне, парами через центр зала, строиться в звенья; становиться на свое место в строю
		4.1.1.4 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот
		4.1.1.5 самостоятельно выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
		4.1.1.6 выполнять посильные упражнения самостоятельно
		4.1.1.7 чередовать бег с ходьбой
		4.1.1.8 выполнять перебежки группами и по одному 15-20м

8 неделя «Мой дом»; 9 неделя «Моя школа»		4.1.1.9 прыгать в длину с места
		4.1.1.10 прокатывать мячи между кеглями (расстояние 3 м, ширина ворот 30 см); бросать мячи в корзину из-за головы (расстояние индивидуально)
		4.1.1.11 влезать на вертикальную гимнастическую стенку и спускаться с нее произвольно (высота 1,5 м)
	1.2. Дыхательные упражнения	4.1.2.1 выполнять усиленное дыхание с движением грудной клетки
		4.1.2.2 осуществлять ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании
		4.1.2.3 следить за произвольным изменением глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений
4.1.2.4 осуществлять правильное дыхание при выполнении комплексов упражнений разной направленности		
1 неделя «Моя одежда» 2 неделя «Моя обувь» 3 неделя «Продукты питания» 4 неделя «Чайная посуда» 5 неделя «Мебель» 6 неделя «Праздник Новый год» 7 неделя «Праздник Новый год»	2 четверть	
1.3. Регулирование различных видов нагрузки	4.1.3.1 преодолевать трудности при выполнении простых и измененных физических упражнений	
	4.1.3.2 выполнять упражнения с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести	
	4.1.3.3 выполнять удары мяча о пол на высоту подскока и ловля, подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху; ловля одной рукой	
	4.1.4.1 самостоятельно, выполнять упражнения на развитие и расслабление мышц кистей рук и пальцев, голеностопных суставов и стоп, укрепление туловища, формирование правильной осанки	
1.4. Укрепление мышечного тонуса	4.1.4.2 выполнять кувырок (вперед, назад), комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя	
	4.1.4.3 выполнять стойку на одной ноге, вторая параллельно полу	
	4.1.4.4 выполнять упражнение руки в стороны, «ласточка», кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности	
1 неделя «Зимние забавы» 2 неделя «Зимняя одежда и обувь» 3 неделя «Домашние животные»	3 четверть	
1.5. Подвижные игры и элементы спортивных упражнений	4.1.5.1 сообщать о самочувствии во время подвижных игр и спортивных упражнений	
	4.1.5.2 соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,	
	4.1.5.3 подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	
	4.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч», «Такси»	
	4.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Послушный мячик», «Через обруч», «Живая корзина», «Мяч по кругу», «Попади в кегли», «Раз, два, топ!».	

4	неделя «Домашние птицы»	1.2. Дыхательные упражнения	4.1.2.1 выполнять усиленное дыхание с движением грудной клетки
5	неделя «Дикие животные»		4.1.2.2 осуществлять ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании
6	неделя «Дикие птицы»		4.1.2.3 следить за произвольным изменением глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений
7	неделя «Транспорт»		4.1.2.4 осуществлять правильное дыхание при выполнении комплексов упражнений разной направленности
8	неделя «Мамин праздник»	2.1.Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	4.2.1.1 определять самостоятельно болезненные ощущения при выполнении упражнений
9	неделя «Праздник Наурыз»		
		1.1. Развитие основных двигательных навыков	4.1.1.7 чередовать бег с ходьбой
			4.1.1.8 выполнять перебежки группами и по одному 15-20м
			4.1.1.9 прыгать в длину с места
			4.1.1.10 прокатывать мячи между кеглями (расстояние 3 м, ширина ворот 30 см); бросать мячи в корзину из-за головы (расстояние индивидуально)
			4.1.1.11 влезать на вертикальную гимнастическую стенку и спускаться с нее произвольно (высота 1,5 м)
1	неделя «Деревья»	4 четверть	
2	неделя «Цветы»	1.5. Подвижные игры и элементы спортивных упражнений	4.1.5.1 сообщать о самочувствии во время подвижных игр и спортивных упражнений
3	неделя «Насекомые»		4.1.5.2 соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,
4	неделя «Одежда для весны»		4.1.5.3 подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий
5	неделя «Рыбы»		4.1.5.4 выполнять игровые упражнения «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч», «Такси»
6	неделя «Фрукты»		4.1.5.5 выполнять игровые упражнения «Послушный мячик», «Через обруч», «Живая корзина», «Мяч по кругу», «Попади в кегли», «Раз, два, топ!».
7	неделя «Овощи»	2.1.Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	4.2.1.2 проявлять безопасное поведение для предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
8	неделя «Ягоды»		4.2.1.3 ориентироваться в спортивном зале, понимать назначение спортивных помещений, спортивных снарядов (баскетбольный щит, волейбольная сетка (стойка), бревно, гимнастическая скамейка, стенка) и инвентаря
9	неделя «Одежда для лета»; «Летние забавы детей»		4.2.1.4 определять возможность участвовать в физической деятельности в разных контекстах с учетом своих двигательных возможностей

		4.2.1.5 доброжелательно относиться к одноклассникам во время занятий	к
--	--	--	---