

Приложение 34  
к приказу Министра образования  
и науки Республики Казахстан  
от «5» февраля 2020 года № 51

Приложение 579  
к приказу Министра образования  
и науки Республики Казахстан  
от 3 апреля 2013 года №115

**Типовая учебная программа  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для незрячих и  
слабовидящих обучающихся 0-4 классов уровня начального образования  
по обновленному содержанию**

**Глава 1. Общие положения**

1. Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для незрячих и слабовидящих обучающихся 0-4 классов уровня начального образования по обновленному содержанию (далее – Программа) разработана в соответствии с подпунктом б) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

2. Цель Программы - укрепление здоровья обучающихся, овладение знаниями и умениями в области физической культуры, приобретение спортивно-специфических двигательных навыков, стабилизация и коррекция нарушений в двигательной сфере.

3. Задачи Программы:

- 1) формирование двигательных умений и навыков;
- 2) развитие физических качеств (ловкости, гибкости, равновесия, выносливости);
- 3) привитие навыков гигиены;
- 4) формирование представлений о пользе занятий по адаптивной физической культуре (далее – АФК), о значении и технике физических упражнений, методике их проведения, о явлениях природы, общественной жизни.

4. Коррекционно-развивающие задачи:

- 1) формирование умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов;
- 2) содействие минимизации навязчивых стереотипных движений;

3) развитие способности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

4) формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации.

## **Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса**

5. Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» осуществляется на основе ценностно-ориентированного, деятельностного, личностно-ориентированного, дифференцированного и коммуникативного подходов.

6. Через реализацию ценностно-ориентированного подхода в обучении формируется правильное поведение и поступки обучающихся, действуя как важный фактор мотивации личности, который реализуется через участие обучающихся в национальных и спортивных играх, воспитывая казахстанский патриотизм и гражданскую ответственность, уважение друг к другу, стремление к сотрудничеству, умение достойно проигрывать и достойно идти к победе.

7. Личностно-ориентированный подход предполагает осознание обучающимися физических способностей через подготовительные, общеразвивающие упражнения, а также создание условий для развития двигательной активности, способствующих сохранению и укреплению здоровья с учётом возрастных, физических, психических особенностей, офтальмологического аспекта и сопутствующих диагнозов.

8. Принцип деятельностного подхода - это совместная деятельность учителя и обучающихся, основанная на началах сотрудничества и взаимопонимания, где особое внимание следует уделять детям с неразвитыми, скованными движениями.

9. Дифференцированный подход предполагает учёт клинических форм, характера нарушений зрения и аномалий развития, степень тяжести зрительной патологии, а также систематический контроль за динамикой физического развития, двигательных способностей и степенью исправления двигательных нарушений.

10. При выполнении физических упражнений обучающихся делят по клиническим формам нарушения зрения на две группы:

1) к первой группе относятся обучающиеся с близорукостью с изменением глазного дна, подвывихом хрусталика, косоглазием;

2) ко второй группе относятся обучающиеся с атрофией зрительного нерва, дальнозоркостью, альбинизмом.

11. Коммуникативный подход реализуется через методический прием обучения - метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание.

Речевая практика в процессе адаптивного физического воспитания создает условия для понимания значений и накопления все большего числа слов, терминов, употребляемых при освоении движений.

12. Оборудование спортивного зала предполагает: тренажеры (беговая дорожка, роликовые тренажеры, велотренажер), наклонная скамейка, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, скакалки, гимнастические палки, озвученные мячи для голбола, торбола, футбола, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, малые теннисные мячи, баскетбольные кольца, эспандеры, набивные мячи, индивидуальные коврики, тактильные коврики, канат, магнитофон; комплексы упражнений, напечатанные шрифтом Брайля; аудиозаписи в соответствии с программой обучения; видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

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

13. Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составляет:

- 1) в 0 классе – 3 часа в неделю, 96 часов в учебном году;
- 2) в 1 классе – 3 часа в неделю, 99 часов в учебном году;
- 3) в 2 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 4) в 3 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 5) в 4 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.

14. Содержание Программы включает следующие разделы:

- 1) раздел «Теоретические сведения»;
- 2) раздел «Гимнастика»;
- 3) раздел «Национальные и интеллектуальные игры»;
- 4) раздел «Подвижные игры»;
- 5) раздел «Лёгкая атлетика».

15. Раздел «Теоретические сведения» включает следующие подразделы:

1) правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры;

2) личная гигиена и режим дня.

16. Раздел «Гимнастика» включает следующие подразделы:

- 1) построения и перестроения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) упражнения на формирование осанки;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) ритмические упражнения;
- 6) лазание и перелазание;
- 7) упражнения на равновесие.

17. Раздел «Национальные и интеллектуальные игры» включает следующие подразделы:

- 1) тогыз кумалак;
- 2) асыки;
- 3) шашки;
- 4) шахматы.

18. Раздел «Подвижные игры» включает следующие подразделы:

- 1) игры на развитие ориентировки в пространстве;
- 2) игры на развитие равновесия и координации движений;
- 3) игры с ориентировкой на слух;
- 4) игры на преодоление препятствий;
- 5) игры на развитие тактильной чувствительности.

19. Раздел «Легкая атлетика» включает следующие подразделы:

- 1) ходьба;
- 2) бег;
- 3) метание;
- 4) прыжки.

20. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 0 класса:

1) теоретические сведения: правила поведения и техника безопасности в спортивном зале; личная гигиена и режим дня; паралимпийские игры: история развития паралимпийских игр;

2) гимнастика: спортивный зал, строимся в колонну, в пары; учимся ориентироваться в частях тела (правая, левая рука и нога, ладони, пояс, пятки, носочек); движение рук в стороны, вверх, вперёд, назад; наклоны туловища в стороны, вперёд и назад: приседания, держась за рейку гимнастической стенки; наклоны туловища вперёд с опорой рук на колени, на гимнастическую скамейку; ходьба по прямой линии в положении правильной осанки; ходьба с грузом на голове; ходьба с грузом на голове с движениями рук на пояс, в стороны, на пояс; ходьба в полуприсяде с грузом на голове; перекатывание мяча в кругу, друг другу на звуковой сигнал; прыгающий мяч; бросок мяча в корзину; найди брошенный мяч; ходьба в разном темпе под счёт; ходьба с акцентом на счёт 1, на счёт 2,3; элементарные движения под музыку, на каждый 1-й счёт; свободное лазанье по гимнастической стенке (на 5-6 реек); лазанье на четвереньках по полу и по гимнастической скамейке; преодоление препятствий высотой 25-30 см; подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см; перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, скакалку); перешагивание через верёвку, висящую на высоте 10-15 см; стойка на одной ноге; внезапные остановки во время ходьбы и бега;

3) национальные интеллектуальные игры: история возникновения игры в «Тогыз кумалак»; история возникновения игры «Асыки»; история возникновения игры «Шашки»; история возникновения игры «Шахматы»;

4) подвижные игры: координация равновесие; ориентировка на слух; препятствия во время подвижных игр, пути их преодоления;

5) легкая атлетика: свободная ходьба в одном направлении со всеми, соблюдая общий темп; ускоренная ходьба; ходьба на носках; ходьба друг за другом паровозиком; лёгкий бег на носках; движения рук во время бега; бег с переменной направления по сигналу учителя; бег на месте; броски двумя руками большого мяча в пол, в стенку, вверх с последующим быстрым нахождением прыгающего мяча; метание маленьких мячей в направлении звукового сигнала; метание мешочков с песком; метание кружочков в шесты; свободные прыжки на двух ногах; прыжки через «ручей» (ширина 15-20 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки с пола на мат (0-15 см); прыжки через натянутую скакалку высотой 10-15 см.

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

1) теоретические сведения: инструкции учителя по технике безопасности в спортивном зале на уроках адаптивной физической культуры, применение полученных знаний о гигиене и режиме дня. 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; выявлять различия в основных способах передвижения человека; паралимпийские игры: виды паралимпийских игр;

2) гимнастика: построение друг за другом; строиться в круг; повороты на месте; поднимание и опускание плеч, движение плеч вперед и назад; основные положения рук: руки на пояс, за спину, на голову, вперед, вверх, в стороны, назад; наклоны головы вперед и назад, повороты головы вправо и влево; повороты туловища при разных исходных положений рук и ног; поднимание и прижимание руками согнутой ноги к туловищу стоя спиной к гимнастической стенке в положении правильной осанки; приседание и выпрямление стоя у гимнастической стенки в положении правильной осанки; отход от стены на один шаг; возвращение в исходное положение стоя у гимнастической стенки в положении правильной осанки; ходьбу с предметом на голове в положении правильной осанки; удары мяча об пол; подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей; броски мяча в стенку и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля мяча после хлопка в ладоши; ходьба и бег разного характера и в разном темпе под счёт; ходьба в ритме и характере музыки; ритмические движения, на нечётный счёт выполнять движение, а на чётный – пауза; лазанье на четвереньках по наклонной плоскости; лазание вверх и вниз разноименными способами по гимнастической стенке; лазание в стороны по гимнастической стенке; перелазание через препятствия, свободным способом, высотой не более 50-60 см; ходьбу вперед и боком по начерченной линии; ходьбу по прямой и боком на скамейке, руки в стороны, на пояс, с

мячом, с палкой в руках; стойка на бревне продольно и поперёк, руки свободно, в стороны, на пояс; переход от доски на бревно и обратно;

3) национальные и интеллектуальные игры: Тогыз кумалак: раскладывать по 9 шариков в ячейки; Асыки: подбрасывать асыки; шашки и шахматы: различие по цветам, названия всех фигур игры в шахматы;

4) подвижные игры: развитие навыков ориентировки в пространстве во время подвижных игр; развитие навыков равновесия и координации во время подвижных игр; развитие навыков ориентировки на слух во время подвижных игр; развитие навыков преодоления препятствий во время подвижных игр; развитие тактильной чувствительности во время подвижных игр;

5) лёгкая атлетика: ходьба враспынную со свободными движениями рук; ходьба в колонне по одному и в кругу, держась за руки; ходьба на звуковой сигнал; ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стен; бег с правильным движением рук; бег в чередовании с ходьбой до 50 м; бег боком приставными шагами; бег с высоким подниманием бедра; метание малого мяча в цель; броски большого мяча в цель; метание малого мяча на точность; броски большого мяча на точность; прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки, хватом за рейку; прыжки на одной ноге и прыжки попеременно; прыжки ноги врозь и вместе; перемах скакалки через голову вперёд и назад.

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

1) теоретические сведения: соблюдение правила поведения и технику безопасности в спортивном зале на уроках адаптивной физической культуры; соблюдение личной гигиены и режима дня. Паралимпийские игры: спортсмены паралимпийских видов спорта;

2) гимнастика: строевые команды на месте; построение в шеренгу и в колонну по одному, расчёт в шеренге на «первый» и «второй», движения прямых и согнутых рук в основных направлениях одновременно и поочерёдно; размахивание руками вперёд, назад и в стороны, выполнение группировки; сгибание и разгибание ног поочерёдно и одновременно в разных исходных положениях; поднимание прямой ноги вперёд, назад, в сторону; наклоны влево и вправо, не теряя касание со стеной, стоя у стены в положении правильной осанки; повороты головы вправо и влево с грузом на голове, приседание и выпрямление; различные положения рук, стоя на одной ноге, на носках в положении правильной осанки; ходьба в положении правильной осанки по начерченной линии, руки за спину; передача мяча по кругу, в шеренге, в колонне; перекатывание мячей одной и двумя руками друг другу, на силу отскока от стены, в направлении звукового сигнала; броски мяча вверх, в пол, в стенку и ловля его двумя руками; ведение мяча различным способом; ритмичные движения на счёт 1,2, с паузой на счёт 3,4; ритмические движения с разворотом на 180 гр. под каждый хлопок; приставной шаг вперёд, назад, в сторону; лазанье на четвереньках вверх по наклонной доске, перелезание на гимнастическую стенку и опускание по ней вниз; лазанье по гимнастической

стенке одноименным способом, в косом направлении, с одновременным перехватом рук или переступанием ног (прыжком); вис на канате; перелезание через препятствия высотой 70 см; ходьба по начерченной линии – руки за голову, с мячом на голове, вперёд, выполняя внезапные остановки; ходьба с движениями рук, с остановками, поворотами на 90 и 180 гр; ходьба на гимнастической скамейке спиной вперёд; приседания, стоя на бревне, с различными движениями рук;

3) национальные и интеллектуальные игры: Тогыз кумалак: переключать шарики с одной ячейки в другую; Асыки: попадать по асыкам стоящим в ряд; Шашки: раскладывать шашки на доске; Шахматы: раскладывать фигуры на доске;

4) подвижные игры: совершенствование навыков ориентировки в пространстве во время подвижных игр; совершенствование навыков координации и равновесия во время подвижных игр; совершенствование навыков ориентировки на слух во время подвижных игр; совершенствование навыков преодоления препятствий во время подвижных игр; совершенствование навыков развития тактильной чувствительности во время подвижных игр;

5) лёгкая атлетика: ходьба на месте и с продвижением вперёд с правильной работой рук и ног; ходьба с движениями рук; ходьба с ускорением и переходом на бег; ходьба с перекатом с пятки на носок; бег с чередованием лёгких прыжков; бег с преодолением 2-3 простейших препятствий; бег с захлёстыванием голени назад; лёгкий бег на звуковой сигнал; метание малого мяча в цель; броски большого мяча в цель; метание малого мяча на точность; броски большого мяча на точность; прыжок с места в длину; прыжки на месте с поворотом на 90 градусов; прыжки в глубину с высоты до 50 см; прыжки с разбега в высоту; прыжки с ноги на ногу.

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

1) теоретические сведения: формирование знания о правилах поведения и техники безопасности в спортивном зале на уроках адаптивной физической культуры; создание личного распорядка режима дня. Паралимпийские игры: правила паралимпийских игр;

2) гимнастика: расчёт в шеренге по порядку; размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами; наклоны и повороты туловища в разных направлениях, с разными исходными положениями и движениями рук стоя, сидя, на коленях, лёжа на гимнастической скамейке и у гимнастической стенки; повороты на 90 гр. из стойки ноги врозь в стойку на одной, другая сзади на носке; махи ногами в разных направлениях; повороты на 90 гр. из стойки ноги врозь в стойку на одной, другая нога сзади (впереди) на носке; выполнение ряда движений руками, ногами и туловищем, положения правильной осанки после отхода от стены; повороты кругом, приседание и опускание на колени, сочетание поворота и приседания; лазание вверх и вниз по гимнастической

стенке в положении правильной осанки; ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп с шариками или верёвкой, захваченными пальцами; броски мяча вверх, в стенку и ловля его; метание большого теннисного мяча в даль; перебрасывание мяча друг другу и ловля его с лёта после удара об пол; броски мяча в баскетбольное кольцо; передвижения в ритме и характере музыки: медленное, быстрое, шагом, бегом, скачками; ходьба с разными длительностями: целыми, половинными, четвертными; шаг галопа вперёд и назад; лазание по наклонной скамейке разными способами с переходом на гимнастическую стенку; разные сочетания лазанья разными способами: с остановками, поворотами, движениями рук, ног, туловища; вис на канате на прямых руках; перелезание через препятствия высотой 80 см; подъём на одном носке с различными движениями рук; стойку на бревне на одной ноге, другая назад («ласточка»); стоя на бревне ловлю мяча, брошенного учителем; ходьба на бревне с перешагиванием через препятствия;

3) национальные и интеллектуальные игры: правила игры в Тогыз кумалак; правила игры в асыки; правила игры в шашки; правила игры в шахматы;

4) подвижные игры: применение навыков ориентировки в пространстве во время подвижных игр; применение навыков координации и равновесия во время подвижных игр; применение навыков ориентировки на слух во время подвижных игр; применение навыков преодоления препятствий во время подвижных игр; применение навыков по развитию тактильной чувствительности во время подвижных игр;

5) лёгкая атлетика: ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба скрестными шагами; ходьба с внезапными остановками; ходьба и бег до 100 м; бег с ускорением и замедлением; бег вверх по лестнице; бег на перегонки до 40 м; бег с преодолением 4-5 простейших препятствий; совершенствование умения выполнять метание малого мяча в цель; совершенствование умения выполнять броски большого мяча в цель; совершенствование умения выполнять метание малого мяча на точность; совершенствование умения выполнять броски большого мяча на точность; прыжок с разбега в длину толчком одной ноги; прыжки на двух и одной ноге с разными положениями ног и рук, с движениями рук, с поворотами на 90 градусов; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, назад, в сторону; прыжки из упора присев и седа, прыжок с гимнастической палкой.

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

1) теоретические сведения: знания о правилах поведения и техники безопасности в спортивном зале на уроках адаптивной физической культуры; самоконтроль и самонаблюдение. Паралимпийские игры: приёмы паралимпийских игр;

2) гимнастика: расчёты в шеренге по три, четыре; повороты кругом и полуобороты налево и направо; перестраивание местами с соседом справа и

слева; повороты и наклоны туловища в положении стоя, сидя ноги врозь, скрестив ноги в сочетании с движениями рук во всех направлениях; поднимание ног во всех направлениях, сгибание и выпрямление ног лежа на спине; в упоре лежа на животе – прогибание туловища, выпрямляя руки и доставая ступнями согнутых ног до затылка; сидя и лёжа на полу на спине, различные движения прямых ног, не касаясь ими пола; повороты на 360 гр. с удержанием груза на голове; передвижение по рейкам гимнастической стенки в сторону, вверх, вниз с грузом на голове; ходьба разными способами по гимнастической скамейке с грузом на голове; ходьба на пятках и носках в разных направлениях с грузом на голове; передача мяча в шеренге и в кругу влево и вправо, в колонне – слева, справа, над головой и между ногами; броски двумя руками, стоя ноги врозь, - от колен вперёд – вверх, из-за головы вперёд, через голову назад, между ног назад – вверх; катание мяча по полу на расстояние 10-12 метров на скорость; броски мяча ногой вперёд – кверху; приставные танцевальные шаги под разный темп музыки; простейшие танцевальные шаги на счёт 1,2 – движения, на счёт 3,4 – пауза; скользящий шаг и шаг польки вперёд; лазанье по канату на высоту 1,5-2 м произвольным способом; лазанье по наклонной скамейке на ступнях и хватом одной руки, с предметом в руке; лазанье по канату в три приёма (только подъём, спуск произвольный) на высоту до 2 м; преодоление разных препятствий высотой до 90 см; удержание мяча на колене согнутой ноги стоя на другой ноге; повороты на 90 гр. в стойке на одной ноге; прыжки на месте с поворотом на 90 и 180 гр с остановкой на носках; прыжки на месте с поворотом на 90 и 180 гр с остановкой на носках; ходьба по бревну приставными и переменными шагами вперёд, боком и назад, с движениями рук;

3) национальные и интеллектуальные игры: различные приёмы игры тогыз кумалак; различные приёмы игры в асыки; различные приёмы игры в шашки; различные приёмы игры в шахматы;

4) подвижные игры: закрепление навыков ориентировки в пространстве во время подвижных игр; закрепление навыков координации и равновесия во время подвижных игр; закрепление навыков ориентировки на слух во время подвижных игр; закрепление навыков преодоления препятствий во время подвижных игр; закрепление навыков развитие тактильной чувствительности во время подвижных игр;

5) лёгкая атлетика: ходьба с переменной ног во время ходьбы; ходьба на носках не сгибая колен; ходьбу с остановками и дополнительными заданиями; чередование ходьбы и лёгких прыжков; бег спиной вперёд; бег на скорость до 50 м; бег с предметом в руках; бег с преодолением 2-3 сложных препятствий; метание малого мяча в цель; броски большого мяча в цель; метание малого мяча на точность; броски большого мяча на точность; разбег для прыжков в высоту с последующим перешагиванием через верёвочку; прыжки с продвижением вперёд перепрыгивая несложные препятствия; прыжки наступая

одной ногой на препятствие; вбегание и выбегание через вращающуюся длинную скакалку; прыжки через скакалку.

25. Занятия по адаптивной физической культуре варьируются в зависимости от состояния зрения, уровня физической подготовленности и возраста занимающихся. В 0-2-х классах продолжительность подготовительной и заключительной частей по времени больше, чем в 3-4-х, затем по мере приобретения двигательного и сенсорного опыта и адаптации организма к физической нагрузке продолжительность основной части урока увеличивается, что позволяет больше времени уделять основным задачам урока.

26. Необходимым условием эффективности процесса физического воспитания обучающихся с нарушениями зрения является:

1) обеспечение систематического медицинского контроля и систематическое соблюдение мер по предупреждению травматизма при занятиях физкультурой и во время перемен;

2) строго соблюдать все требования к занятиям физкультуры и требования особой предосторожности в движениях, учитывая, что обучающиеся с нарушениями зрения затрудняются в пространственной ориентировке;

3) особое значение следует придавать упражнениям для формирования правильной осанки и позы.

#### Глава 4. Система целей обучения

27. Цели обучения в программе представлены кодировкой. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа – раздел и подраздел программы, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 4.3.1.2 «4» – класс, «3.1» – подраздел, «2» – нумерация учебной цели.

28. Ожидаемые результаты по системе целей обучения:

1) раздел «Теоретические сведения»:

таблица 1

Подразделы	Цели обучения				
	0 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.1 Правила поведения и техника безопасности и на уроках адаптивной физической культуры	0.1.1.1 знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале на	1.1.1.1 выполнять инструкции и учителя по технике безопасности в спортивном зале на	2.1.1.1 соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале на	3.1.1.1 знать правила поведения и техники безопасности при выполнении	4.1.1.1 применять знания о правилах поведения и техники безопасности при выполнении

	уроках адаптивной физической культуры	уроках адаптивной физической культуры	уроках адаптивной физической культуры	упражнения на координацию и скорость движений	и упражнения на координацию и скорость движений
1.2 Личная гигиена и режим дня	0.1.2.1 знать о личной гигиене и режиме дня	1.1.2.1 применять полученные знания о гигиене и режиме дня	2.1.2.1 соблюдать личную гигиену и режим дня	3.1.2.1 создать личный распорядок режима дня	4.1.2.1 уметь вести самоконтроль и самонаблюдение
1.3 Паралимпийские игры	0.1.3.1 знать историю развития паралимпийских игр	1.1.3.1 знать виды паралимпийских игр	2.1.3.1 знать спортсмена в паралимпийских видах спорта	3.1.3.1 знать правила паралимпийских игр	4.1.3.1 знать приёмы паралимпийских игр

2) раздел «Гимнастика»:  
таблица 2

Подразделы	Цели обучения				
	0 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
2.1 Построения и перестроения	0.2.1.1 изучить границы спортивного зала и расположение имеющегося в зале оборудования; 0.2.1.2 строиться в колонну по одному в разных	1.2.1.1 уметь строиться друг за другом; 1.2.1.2 уметь строиться в круг; 1.2.1.3 выполнять повороты на месте	2.2.1.1 выполнять правильно строевые команды на месте; 2.2.1.2 выполнять быстро построение в шеренгу и в колонну по одному; 2.2.1.3 знать расчёт в	3.2.1.1 выполнять расчёт в шеренге по порядку; 3.2.1.2 знать размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами; 3.2.1.3 уметь сдавать	4.2.1.1 знать расчёты в шеренге по три, четыре; 4.2.1.2 выполнять повороты кругом и полуобороты налево и направо; 4.2.1.3 перестраиваться

	местах спортивного зала; 0.2.1.3 строиться парами		шеренге на «первый» и «второй»	рапорт	местами с соседом справа и слева
2.2 Общеразвивающие упражнения	0.2.2.1 ориентироваться в частях тела (правая, левая рука и нога, ладони, пояс, пятки, носочек); 0.2.2.2 выполнять движение рук в стороны, вверх, вперёд, назад; 0.2.2.3 уметь выполнять наклоны туловища в стороны, вперёд и назад; 0.2.2.4 выполнять приседания, держась за рейку гимнастической стенки; 0.2.2.5	1.2.2.1 выполнять поднимание и опускание плеч, движение плеч вперёд и назад; 1.2.2.2 выполнять основные положения рук: руки на пояс, за спину, на голову, вперёд, вверх, в стороны, назад; 1.2.2.3 выполнять наклоны головы вперёд и назад, повороты головы вправо и влево; 1.2.2.4 выполнять повороты туловища при	2.2.2.1 выполнять движения прямых и согнутых рук в основных направлениях одновременно и поочередно; 2.2.2.2 выполнять размахивание руками вперёд, назад и в стороны; 2.2.2.3 уметь выполнять группировку; 2.2.2.4 выполнять сгибание и разгибание ног поочередно и одновременно в разных исходных положениях	3.2.2.1 выполнять наклоны и повороты туловища в разных направлениях, с разными исходными положениями и движениями и рук стоя, сидя, на коленях, лёжа на гимнастической скамейке и у гимнастической стенки; 3.2.2.2 выполнять повороты на 90 гр. из стойки ноги врозь в стойку на одной, другая сзади на носке; 3.2.2.3 выполнять	4.2.2.1 выполнять повороты и наклоны туловища в положении стоя, сидя, ноги врозь, скрестив ноги в сочетании с движениями и рук во всех направлениях; 4.2.2.2 выполнять лежа на спине, поднимание ног во всех направлениях, сгибание и выпрямление ног; 4.2.2.3 выполнять в упоре лежа на животе – прогибание туловища, выпрямляя

	выполнять наклоны туловища вперёд с опорой рук на колени, на гимнастическую скамейку	разных исходных положений рук и ног	х; 2.2.2.5 выполнять поднимание прямой ноги вперёд, назад, в сторону	махи ногами в разных направлениях; 3.2.2.4 выполнять повороты на 90 гр. из стойки ноги врозь в стойку на одной, другая нога сзади (впереди) на носке	руки и доставая ступнями согнутых ног до затылка; 4.2.2.4 выполнять сидя и лёжа на полу на спине, различные движения прямых ног, не касаясь ими пола
2.3 Упражнения на формирование осанки	0.2.3.1 выполнять ходьбу по прямой линии в положении правильной осанки; 0.2.3.2 выполнять ходьбу с грузом на голове; 0.2.3.3 выполнять ходьбу с грузом на голове с движениями рук на пояс, в стороны, на пояс; 0.2.3.4 выполнять	1.2.3.1 выполнять стоя спиной к гимнастической стенке в положении правильной осанки поднимание и прижатие руками согнутой ноги к туловищу; 1.2.3.2 выполнять приседание и выпрямление стоя у гимнастической	2.2.3.1 выполнять стоя у стены в положении правильной осанки, наклоны влево и вправо, не теряя касание со стеной; 2.2.3.2 выполнять повороты головы вправо и влево с грузом на голове, приседание и выпрямление;	3.2.3.1 выполнять из положения правильной осанки после отхода от стены и выполнения ряда движений руками, ногами и туловищем; 3.2.3.2 выполнять в положении правильной осанки упражнения с грузом на голове,	4.2.3.1 выполнять повороты на 360 гр. с удержанием груза на голове; 4.2.3.2 выполнять передвижение по рейкам гимнастической стенки в сторону, вверх, вниз с грузом на голове; 4.2.3.3 уметь ходить разными

	ходьбу в полуприседе с грузом на голове	стенки в положении правильной осанки; 1.2.3.3 выполнять стоя у гимнастической стенки в положении правильной осанки отход от стены на один шаг и возвращение в исходное положение ; 1.2.3.4 выполнять ходьбу с предметом на голове в положении правильной осанки	2.2.3.3 выполнять различные положения рук, стоя на одной ноге, на носках в положении правильной осанки; 2.2.3.4 ходить в положении правильной осанки по начерченной линии, руки за спину	повороты кругом, приседание и опускание на колени, сочетание поворота и приседания ; 3.2.3.3 выполнять лазание вверх и вниз по гимнастической стенке в положении правильной осанки; 3.2.3.4 выполнять ходьбу на пятках, на наружных сторонах стоп с шариками или верёвкой, захваченными пальцами	способами по гимнастической скамейке с грузом на голове; 4.2.3.4 выполнять ходьбу на пятках и носках в разных направлениях с грузом на голове
2.4 Упражнения с предметами	0.2.4.1 выполнять перекатывание мяча в кругу, друг другу на звуковой сигнал;	1.2.4.1 выполнять удары мяча об пол; 1.2.4.2 выполнять подбрасывание мяча	2.2.4.1 выполнять передачу мяча по кругу, в шеренге, в колонне; 2.2.4.2 выполнять	3.2.4.1 выполнять броски мяча вверх, в стенку и ловля его; 3.2.4.2 выполнять метание	4.2.4.1 выполнять передачу мяча в шеренге и в кругу влево и вправо, в колонне –

	<p>0.2.4.2 находить и ловить прыгающий мяч</p> <p>0.2.4.3 уметь выполнять бросок мяча в корзину;</p> <p>0.2.4.4 находить брошенный мяч</p>	<p>вверх с последующей ловлей;</p> <p>1.2.4.3 уметь выполнять броски мяча в стенку и ловля его двумя руками;</p> <p>1.2.4.4 выполнять подбрасывание мяча вверх и ловля мяча после хлопка в ладоши</p>	<p>перекатывание мячей одной и двумя руками друг другу, на силу отскока от стены, в направлении и звукового сигнала;</p> <p>2.2.4.3 выполнять броски мяча вверх, в пол, в стенку и ловля его двумя руками;</p> <p>2.2.4.4 выполнять ведение мяча различным способом</p>	<p>большого теннисного мяча в даль;</p> <p>3.2.4.3 выполнять перебрасывание мяча друг другу и ловля его с лёта после удара об пол;</p> <p>3.2.4.4 выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>слева, справа, над головой и между ногами;</p> <p>4.2.4.2 выполнять броски двумя руками, стоя ноги врозь, от колен вперёд – вверх, из-за головы вперёд, через голову назад, между ног назад – вверх;</p> <p>4.2.4.3 выполнять катание мяча по полу на расстоянии 10-12 метров на скорость;</p> <p>4.2.4.4 выполнять броски мяча ногой вперёд - кверху</p>
2.5 Ритмические упражнения	0.2.5.1 выполнять ходьбу в разном	1.2.5.1 выполнять ходьбу и бег	2.2.5.1 выполнять ритмичные движения	3.2.5.1 выполнять передвижения в	4.2.5.1 выполнять приставные

	<p>темпе под счёт; 0.2.5.2 уметь выполнять ходьбу с акцентом на счёт 1, на счёт 2,3; 0.2.5.3 выполнять элементарные движения под музыку, на каждый 1-й счёт</p>	<p>разного характера и в разном темпе под счёт; 1.2.5.2 выполнять ходьбу в ритме и характере музыки; 1.2.5.3 выполнять ритмические движения, на нечётный счёт выполнять движение, а на чётный - пауза</p>	<p>на счёт 1,2, с паузой на счёт 3,4; 2.2.5.2 выполнять ритмические движения с разворотом на 180 гр. под каждый хлопок; 2.2.5.3 выполнять приставной шаг вперёд, назад, в сторону</p>	<p>ритме и характере музыки: медленное, быстрое, шагом, бегом, скачками; 3.2.5.2 выполнять ходьбу с разными длительностями: целыми, половинными, четвертными; 3.2.5.3 выполнять шаг галопа вперёд и назад</p>	<p>танцевальные шаги под разным темп музыки; 4.2.5.2 выполнять простейшие танцевальные шаги на счёт 1,2 – движения, на счёт 3,4 – пауза; 4.2.5.3 выполнять скользящий шаг и шаг польки вперёд</p>
2.6 Лазание и перелазание	<p>0.2.6.1 выполнять свободное лазанье по гимнастической стенке (на 5-6 реек); 0.2.6.2 выполнять лазанье на четвереньках по полу и по гимнастической скамейке; 0.2.6.3 выполнять</p>	<p>1.2.6.1 выполнять лазанье на четвереньках по наклонной плоскости; 1.2.6.2 выполнять лазание вверх и вниз разноименными способами по гимнастической стенке;</p>	<p>2.2.6.1 выполнять лазанье на четвереньках вверх по наклонной доске, перелезание на гимнастическую стенку и опускание по ней вниз; 2.2.6.2 выполнять лазанье по гимнастиче</p>	<p>3.2.6.1 выполнять лазание по наклонной скамейке разными способами с переходом на гимнастическую стенку; 3.2.6.2 выполнять разные сочетания лазанья разными</p>	<p>4.2.6.1 выполнять лазанье по канату на высоту 1,5-2 м произвольным способом; 4.2.6.2 выполнять лазанье по наклонной скамейке на ступнях и хватом одной руки, с предметом</p>

	преодоление препятствий высотой 25-30 см; 0.2.6.4 выполнять подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см	1.2.6.3 выполнять лазание в стороны по гимнастической стенке; 1.2.6.4 выполнять перелазание через препятствия, свободным способом, высотой не более 50-60 см	сколой стенке одноименным способом, в косом направлении, с одновременным перехватом рук или переступанием ног (прыжком); 2.2.6.3 выполнять вис на канате; 2.2.6.4 уметь выполнять перелазание через препятствия высотой 70 см	способами: с остановками, поворотами, движениями рук, ног, туловища; 3.2.6.3 выполнять вис на канате на прямых руках 3.2.6.4 выполнять перелазание через препятствия высотой 80 см	в руке; 4.2.6.3 выполнять лазание по канату в три приёма (только подъём, спуск произвольный) на высоту до 2 м; 4.2.6.4 выполнять преодоление разных препятствий высотой до 90 см
2.7 Упражнения на равновесие	0.2.7.1 выполнять перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, скакалку); 0.2.7.2 выполнять перешагивание через верёвку, висящую на высоте 10-15 см;	1.2.7.1 выполнять ходьбу вперёд и боком по начерченной линии; 1.2.7.2 выполнять ходьбу по прямой и боком на скамейке, руки в стороны, на пояс, с мячом, с	2.2.7.1 выполнять ходьбу по начерченной линии – руки за голову, с мячом на голове, вперёд, выполняя внезапные остановки; 2.2.7.2 выполнять ходьбу с движениями	3.2.7.1 выполнять подъём на одном носке с различным и движениями рук; 3.2.7.2 выполнять на бревне стойку на одной ноге, другая назад («ласточка	4.2.7.1 выполнять удержание мяча на колене согнутой ноги стоя на другой ноге; 4.2.7.2 выполнять повороты на 90 гр в стойке на одной ноге; 4.2.7.3

	0.2.7.3 выполнять стойку на одной ноге; 0.2.7.4 выполнять внезапные остановки во время ходьбы и бега	палкой в руках; 1.2.7.3 выполнять стойку на бревне продольно и поперёк, руки свободно, в стороны, на пояс; 1.2.7.4 выполнять переход от доски на бревно и обратно	и рук, с остановками, поворотами на 90 и 180 градусов; 2.2.7.3 выполнять ходьбу на гимнастической скамейке спиной вперёд; 2.2.7.4 выполнять стоя на бревне, различные движения рук, приседания	»); 3.2.7.3 выполнять стоя на бревне ловлю мяча, брошенного учителем; 3.2.7.4 выполнять ходьбу на бревне с перешагиванием через препятствия	выполнять прыжки на месте с поворотом на 90 и 180 градусов с остановкой на носках; 4.2.7.4 выполнять на бревне ходьбу приставными и переменными шагами вперёд, боком и назад, с движениями рук
--	---	---	--	---	--

3) раздел «Национальные и интеллектуальные игры»:  
таблица 3

Подразделы	Цели обучения				
	0 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
3.1 Тогыз кумалак	0.3.1.1 знать историю возникновения игры в Тогыз кумалак	1.3.1.1 раскладывать по 9 шариков в ячейки незрячими и слабовидящими обучающимися	2.3.1.1 уметь перекладывать шарики с одной ячейки в другую зрительно-осознанным способом	3.3.1.1 знать и применять с помощью учителя правила игры в Тогыз кумалак незрячими и слабовидящими обучающимся	4.3.1.1 знать и самостоятельно применять различные приёмы игры Тогыз кумалак

				ися	
3.2 Асыки	0.3.2.1 знать историю возникновения игры в асыки	1.3.2.1 уметь подбрасывать асыки	2.3.2.1 уметь попадать по асыкам стоящим в ряд слабовидящими и уметь определять попадание асыками в цель на слух незрячими обучающимися	3.3.2.1 знать и уметь применять правила игры в асыки слабовидящими и незрячими обучающимися	4.3.2.1 самостоятельно применять различные приёмы игры в асыки зрительно-осознательным способом
3.3 Шашки	0.3.3.1 знать историю возникновения игры в шашки	1.3.3.1 уметь различать шашки по цветам незрячими и слабовидящими обучающимися	2.3.3.1 уметь раскладывать шашки на доске зрительно-осознательным способом	3.3.3.1 знать и применять правила и приемы игры в шашки незрячими и слабовидящими обучающимися	4.3.3.1 участвовать в соревнованиях игры в шашки
3.4 Шахматы	0.3.4.1 знать историю возникновения игры в шахматы	1.3.4.1 знать названия всех фигур игры в шахматы	2.3.4.1 уметь правильно раскладывать фигуры на доске	3.3.4.1 знать и применять правила игры в шахматы с помощью учителя	4.3.4.1 участвовать в соревнованиях игры в шахматы

4) раздел «Подвижные игры»:  
таблица 4

Подразделы	Цели обучения				
	0 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
4.1 Игры на	0.4.1.1	1.4.1.1	2.4.1.1	3.4.1.1	4.4.1.1

развитие ориентировки в пространстве	знать правила ориентировки в пространстве во время подвижных игр	ориентироваться в пространстве во время подвижных игр с помощью учителя	применять навыки ориентировки в подвижной игре	самостоятельно ориентироваться в пространстве во время подвижных игр	свободно ориентироваться во время спортивных игр на уроках АФК
4.2 Игры на развитие равновесия и координации и движений	0.4.2.1 уметь координировать равновесие во время подвижных игр	1.4.2.1 уметь держать равновесие и координацию во время подвижных игр	2.4.2.1 уметь держать координацию и равновесие во время подвижных игр в спортивном зале и на стадионе	3.4.2.1 выполнять с помощью учителя упражнения на развитие координации и равновесия во время подвижных игр	4.4.2.1 самостоятельно выполнять упражнения на развитие координации и равновесия во время подвижных игр
4.3 Игры с ориентировкой на слух	0.4.3.1 знать звуковые ориентиры	1.4.3.1 применять навыки звуковой ориентации с помощью учителя	2.4.3.1 уметь ориентироваться на слух во время игры	3.4.3.1 применять навыки ориентировки на слух во время спортивных игр	4.4.3.1 самостоятельно ориентироваться на слух во время подвижных игр
4.4 Игры на преодоление препятствий	0.4.4.1 знать что такое препятствие	1.4.4.1 уметь преодолевать препятствия с помощью учителя	2.4.4.1 применять навыки преодоления препятствий во время игры	3.4.4.1 применять навыки преодоления препятствий во время подвижных игр	4.4.4.1 самостоятельно преодолевать препятствия в спортивных эстафетах
4.5 Игры на	0.4.5.1	1.4.5.1	2.4.5.1	3.4.5.1	4.4.5.1

развитие тактильной чувствительности	знать приемы на развитие тактильной чувствительности	применять навыки тактильной чувствительности во время игры	ориентироваться с помощью сохранных анализаторов в спортивной игре	самостоятельно ориентироваться во время подвижных игр при помощи сохранных анализаторов	участвовать в спортивных мероприятиях применяя правила ориентировки в пространстве
--------------------------------------	--	--	--	---	--

5) раздел «Лёгкая атлетика»:  
таблица 5

Подразделы	Цели обучения				
	0 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
5.1 Ходьба	0.5.1.1 свободно ходить в одном направлении со всеми, соблюдая общий темп; 0.5.1.2 выполнять ускоренную ходьбу; 0.5.1.3 выполнять ходьбу на носках; 0.5.1.4 ходить друг за другом паровозиком	1.5.1.1 ходить враспыну со свободными движениями рук; 1.5.1.2 ходить в колонне по одному и в кругу, держась за руки; 1.5.1.3 ходить на звуковой сигнал; 1.5.1.4 выполнять ходьбу в обход по залу, держась в полушаге	2.5.1.1 выполнять ходьбу на месте и с продвижением вперёд с правильной работой рук и ног; 2.5.1.2 выполнять ходьбу с движениями и рук; 2.5.1.3 выполнять ходьбу с ускорением и переходом на бег; 2.5.1.4 выполнять ходьбу с перекатом с пятки на	3.5.1.1 выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра; 3.5.1.2 выполнять ходьбу скрестными шагами; 3.5.1.3 выполнять ходьбу с внезапными остановками; 3.5.1.4 чередовать ходьбу и бег до 100 м	4.5.1.1 выполнять ходьбу с переменной ногой во время ходьбы; 4.5.1.2 выполнять ходьбу на носках не сгибая колен; 4.5.1.3 выполнять ходьбу с остановками и дополнительными заданиями; 4.5.1.4 выполнять чередование ходьбы и лёгких

		от стен	носок		прыжков
5.2 Бег	0.5.2.1 выполнять лёгкий бег на носках; 0.5.2.2 выполнять движение рук во время бега; 0.5.2.3 выполнять бег с переменной направлен ия по сигналу учителя; 0.5.2.4 выполнять бег на месте	1.5.2.1 выполнять бег с правильны м движением рук; 1.5.2.2 выполнять бег в чередован ии с ходьбой до 50 м; 1.5.2.3 выполнять бег боком приставны ми шагами; 1.5.2.4 выполнять бег с высоким поднимани ем бедра	2.5.2.1 выполнять бег с чередовани ем лёгких прыжков; 2.5.2.2 выполнять бег с преодолен ием 2-3 простейших препятстви й; 2.5.2.3 выполнять бег с захлёстыван ием голени назад; 2.5.2.4 выполнять легкий бег на звуковой сигнал	3.5.2.1 выполнять бег с ускорение м и замедлени ем; 3.5.2.2 выполнять бег вверх по лестнице; 3.5.2.3 выполнять бег на перегонки до 40 м; 3.5.2.4 выполнять бег с преодолен ием 4-5 простейши х препятств ий	4.5.2.1 выполнять бег спиной вперёд; 4.5.2.2 выполнять бег на скорость до 50 м; 4.5.2.3 уметь выполнять бег с предметом в руках; 4.5.2.4 выполнять бег с преодолен ием 2-3 сложных препятстви й
5.3 Метание	0.5.3.1 выполнять броски двумя руками большого мяча в пол, в стенку, вверх с последую щим быстрым нахождени ем прыгающе	1.5.3.1 выполнять метание малого мяча в цель; 1.5.3.2 выполнять броски большого мяча в цель; 1.5.3.3 уметь выполнять метание	2.5.3.1 выполнять метание малого мяча в цель; 2.5.3.2 выполнять броски большого мяча в цель; 2.5.3.3 выполнять метание малого мяча на точность;	3.5.3.1 выполнять метание малого мяча в цель; 3.5.3.2 выполнять броски большого мяча в цель; 3.5.3.3 выполнять метание малого	4.5.3.1 выполнять метание малого мяча в цель; 4.5.3.2 выполнять броски большого мяча в цель; 4.5.3.3 выполнять метание малого

	го мяча; 0.5.3.2 выполнять метание маленьких мячей в направлен ии звукового сигнала; 0.5.3.3 выполнять метание мешочков с песком; 0.5.3.4 выполнять метание кружочков в шесты	малого мяча на точность; 1.5.3.4 выполнять броски большого мяча на точность	2.5.3.4 выполнять броски большого мяча на точность	мяча на точность; 3.5.3.4 выполнять броски большого мяча на точность	мяча на точность; 4.5.3.4 выполнять броски большого мяча на точность
5.4 Прыжки	0.5.4.1 выполнять свободные прыжки на двух ногах; 0.5.4.2 уметь выполнять прыжки через «ручей» (ширина 15-20 см); 0.5.4.3 выполнять прыжки в глубину с высоты 10-15 см; 0.5.4.4 выполнять прыжки с	1.5.4.1 выполнять прыжки на двух ногах, стоя у гимнастич еской стенки, хватом за рейку; 1.5.4.2 выполнять прыжки на одной ноге и прыжки поперемен но; 1.5.4.3 выполнять прыжки ноги врозь и вместе;	2.5.4.1 выполнять прыжок с места в длину; 2.5.4.2 уметь выполнять прыжки на месте с поворотом на 90 гр; 2.5.4.3 выполнять прыжки в глубину с высоты до 50 см; 2.5.4.4 уметь выполнять прыжки с разбега в	3.5.4.1 выполнять прыжок с разбега в длину толчком одной ноги; 3.5.4.2 выполнять прыжки на двух и одной ноге с разными положения ми ног и рук, с движения ми рук, с поворотам и на 90 гр; 3.5.4.3 выполнять	4.5.4.1 выполнять разбег для прыжков в высоту с последую щим перешагив анием через верёвочку; 4.5.4.2 выполнять прыжки с продвижен ием вперёд перепрыги вая несложные препятстви я; 4.5.4.3 выполнять

	пола на мат (0-15 см); 0.5.4.5 уметь выполнять прыжки через натянутую скакалку высотой 10-15 см	1.5.4.4 выполнять перемах скакалки через голову вперёд и назад	высоту 2.5.4.5 выполнять прыжки с ноги на ногу	прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, назад, в сторону; 3.5.4.4 уметь выполнять прыжки из упора присев и седа, прыжок с гимнастической палкой	прыжки наступая одной ногой на препятствие; 4.5.4.4 выполнять вбегание и выбегание через вращающуюся длинную скакалку; 4.5.4.5 уметь выполнять прыжки через скакалку
--	---	---	--	---	--

29. Программа реализуется на основе Долгосрочного плана к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для незрячих и слабовидящих обучающихся 0-4 классов уровня начального образования по обновленному содержанию согласно приложению к настоящей Программе. В долгосрочном плане обозначен объем учебных целей реализуемых в каждом разделе.

30. Распределение часов на изучение раздела и тем предоставляется на усмотрение учителя.

Приложение к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 0-4 классов уровня начального образования по обновленному содержанию

Долгосрочный план  
по реализации Типовой учебной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для незрячих и слабовидящих обучающихся 0-4 классов уровня начального образования по обновленному содержанию

1) 0 класс:  
таблица 1

Раздел	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		
1. Теоретические сведения	1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры	0.1.1.1 знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале на уроках адаптивной физической культуры
	1.2 Личная гигиена и режим дня	0.1.2.1 знать о личной гигиене и режиме дня
	1.3 Паралимпийские игры	0.1.3.1 знать историю развития паралимпийских игр
2. Гимнастика	2.1 Построения и перестроения	0.2.1.1 изучить границы спортивного зала и расположение имеющегося в зале оборудования; 0.2.1.2 уметь строиться в колонну по одному в разных местах спортивного зала; 0.2.1.3 уметь строиться парами
	2.2 Общеразвивающие упражнения	0.2.2.1 ориентироваться в частях тела (правая, левая рука и нога, ладони, пояс, пятки, носочек); 0.2.2.2 выполнять движение рук в стороны, вверх, вперёд, назад; 0.2.2.3 уметь выполнять наклоны туловища в стороны, вперёд и назад; 0.2.2.4 выполнять приседания, держась за рейку гимнастической стенки; 0.2.2.5 выполнять наклоны туловища вперёд с опорой рук на колени, на гимнастическую скамейку
	2.3 Упражнения на формирование осанки	0.2.3.1 выполнять ходьбу по прямой линии в положении правильной осанки; 0.2.3.2 выполнять ходьбу с грузом на голове; 0.2.3.3 выполнять ходьбу с грузом на голове

		с движениями рук на пояс, в стороны, на пояс; 0.2.3.4 выполнять ходьбу в полуприсяде с грузом на голове
	2.4 Упражнения с предметами	0.2.4.1 выполнять перекачивание мяча в кругу, друг другу на звуковой сигнал; 0.2.4.2 находить и ловить прыгающий мяч; 0.2.4.3 выполнять бросок мяча в корзину; 0.2.4.4 находить брошенный мяч
	2.5 Ритмические упражнения	0.2.5.1 выполнять ходьбу в разном темпе под счёт; 0.2.5.2 выполнять ходьбу с акцентом на счёт 1, на счёт 2,3; 0.2.5.3 выполнять элементарные движения под музыку, на каждый 1-й счёт
	2.6 Лазание и перелазание	0.2.6.1 выполнять свободное лазанье по гимнастической стенке (на 5-6 реек); 0.2.6.2 выполнять лазанье на четвереньках по полу и по гимнастической скамейке; 0.2.6.3 выполнять преодоление препятствий высотой 25-30 см; 0.2.6.4 выполнять подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см
	2.7 Упражнения на равновесие	0.2.7.1 выполнять перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, скакалку); 0.2.7.2 выполнять перешагивание через верёвку, висящую на высоте 10-15 см; 0.2.7.3 выполнять стойку на одной ноге; 0.2.7.4 выполнять внезапные остановки во время ходьбы и бега
2 четверть		
3. Национальные и интеллектуальные игры	3.1 Тогыз кумалак	0.3.1.1 знать историю возникновения игры в Тогыз кумалак
	3.2 Асыки	0.3.2.1 знать историю возникновения игры в асыки
	3.3 Шашки	0.3.3.1 знать историю возникновения игры в шашки
	3.4 Шахматы	0.3.4.1 знать историю возникновения игры в шахматы
3 четверть		
4. Подвижные игры	4.1 Игры на развитие ориентировки в пространстве	0.4.1.1 знать правила ориентировки в пространстве во время подвижных игр
	4.2 Игры на развитие равновесия и координации движений	0.4.2.1 координировать равновесие во время подвижных игр
	4.3 Игры с ориентировкой на слух	0.4.3.1 знать звуковые ориентиры

	4.4 Игры на преодоление препятствий	0.4.4.1 знать что такое препятствие
	4.5 Игры на развитие тактильной чувствительности	0.4.5.1 знать приемы на развитие тактильной чувствительности
<b>4 четверть</b>		
5. Легкая атлетика	5.1 Ходьба	0.5.1.1 свободно ходить в одном направлении со всеми, соблюдая общий темп; 0.5.1.2 выполнять ускоренную ходьбу; 0.5.1.3 выполнять ходьбу на носках; 0.5.1.4 ходить друг за другом паровозиком
	5.2 Бег	0.5.2.1 выполнять лёгкий бег на носках; 0.5.2.2 выполнять движение рук во время бега; 0.5.2.3 выполнять бег; с переменной направления по сигналу учителя; 0.5.2.4 выполнять бег на месте
	5.3 Метание	0.5.3.1 выполнять броски двумя руками большого мяча в пол, в стенку, вверх с последующим быстрым нахождением прыгающего мяча; 0.5.3.2 выполнять метание маленьких мячей в направлении звукового сигнала; 0.5.3.3 выполнять метание мешочков с песком; 0.5.3.4 выполнять метание кружочков в шесты
	5.4 Прыжки	0.5.4.1 выполнять свободные прыжки на двух ногах; 0.5.4.2 выполнять прыжки через «ручей» (ширина 15-20 см); 0.5.4.3 выполнять прыжки в глубину с высоты 10-15 см; 0.5.4.4 выполнять прыжки с пола на мат (0-15 см); 0.5.4.5 выполнять прыжки через натянутую скакалку высотой 10-15 см

2) 1 класс:  
таблица 2

Раздел	Подразделы	Цели обучения
<b>1 четверть</b>		
1. Теоретические сведения	1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры	1.1.1.1 выполнять инструкции учителя по технике безопасности в спортивном зале на уроках адаптивной физической культуры
	1.2 Личная гигиена и	1.1.2.1 применять полученные знания о

	режим дня	гигиене и режиме дня
	1.3 Паралимпийские игры	1.1.3.1 знать виды паралимпийских игр
2. Гимнастика	2.1 Построения и перестроения	1.2.1.1 строиться друг за другом; 1.2.1.2 строиться в круг; 1.2.1.3 выполнять повороты на месте
	2.2 Общеразвивающие упражнения	1.2.2.1 выполнять поднимание и опускание плеч, движение плеч вперёд и назад; 1.2.2.2 выполнять основные положения рук: руки на пояс, за спину, на голову, вперёд, вверх, в стороны, назад; 1.2.2.3 выполнять наклоны головы вперёд и назад, повороты головы вправо и влево; 1.2.2.4 выполнять повороты туловища при разных исходных положений рук и ног
	2.3 Упражнения на формирование осанки	1.2.3.1 выполнять стоя спиной к гимнастической стенке в положении правильной осанки поднимание и прижимание руками согнутой ноги к туловищу; 1.2.3.2 выполнять приседание и выпрямление стоя у гимнастической стенки в положении правильной осанки; 1.2.3.3 выполнять стоя у гимнастической стенки в положении правильной осанки отход от стены на один шаг и возвращение в исходное положение; 1.2.3.4 выполнять ходьбу с предметом на голове в положении правильной осанки
	2.4 Упражнения с предметами	1.2.4.1 выполнять удары мяча об пол; 1.2.4.2 выполнять подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей; 1.2.4.3 выполнять броски мяча в стенку и ловля его двумя руками; 1.2.4.4 выполнять подбрасывание мяча вверх и ловля мяча после хлопка в ладоши
	2.5 Ритмические упражнения	1.2.5.1 выполнять ходьбу и бег разного характера и в разном темпе под счёт; 1.2.5.2 выполнять ходьбу в ритме и характере музыки; 1.2.5.3 выполнять ритмические движения, на нечётный счёт выполнять движение, а на чётный – пауза
	2.6 Лазание и перелазание	1.2.6.1 выполнять лазанье на четвереньках по наклонной плоскости; 1.2.6.2 выполнять лазание вверх и вниз разноименными способами по гимнастической стенке; 1.2.6.3 выполнять лазание в стороны по гимнастической стенке;

		1.2.6.4 выполнять перелазание через препятствия, свободным способом, высотой не более 50-60 см
	2.7 Упражнения на равновесие	1.2.7.1 выполнять ходьбу вперед и боком по начерченной линии; 1.2.7.2 выполнять ходьбу по прямой и боком на скамейке, руки в стороны, на пояс, с мячом, с палкой в руках; 1.2.7.3 выполнять стойку на бревне продольно и поперёк, руки свободно, в стороны, на пояс; 1.2.7.4 выполнять переход от доски на бревно и обратно
2 четверть		
3. Национальные и интеллектуальные игры	3.1 Тогыз кумалак	1.3.1.1 раскладывать по 9 шариков в ячейки незрячими и слабовидящими обучающимися
	3.2 Асыки	1.3.2.1 уметь подбрасывать асыки
	3.3 Шашки	1.3.3.1 различать шашки по цветам незрячими и слабовидящими обучающимися
	3.4 Шахматы	1.3.4.1 знать названия всех фигур игры в шахматы
3 четверть		
4. Подвижные игры	4.1 Игры на развитие ориентировки в пространстве	1.4.1.1 ориентироваться в пространстве во время подвижных игр с помощью учителя
	4.2 Игры на развитие равновесия и координации движений	1.4.2.1 уметь держать равновесие и координацию во время подвижных игр
	4.3 Игры с ориентировкой на слух	1.4.3.1 применять навыки звуковой ориентации с помощью учителя
	4.4 Игры на преодоление препятствий	1.4.4.1 уметь преодолевать препятствия с помощью учителя
	4.5 Игры на развитие тактильной чувствительности	1.4.5.1 применять навыки тактильной чувствительности во время игры
4 четверть		
5. Легкая атлетика	5.1 Ходьба	1.5.1.1 ходить враспынную со свободными движениями рук; 1.5.1.2 ходить в колонне по одному и в кругу, держась за руки; 1.5.1.3 ходить на звуковой сигнал; 1.5.1.4 выполнять ходьбу в обход по залу, держась в полушаге от стен
	5.2 Бег	1.5.2.1 выполнять бег с правильным движением рук; 1.5.2.2 выполнять бег в чередовании с ходьбой до 50 м; 1.5.2.3 выполнять бег боком приставными

		шагами; 1.5.2.4 выполнять бег с высоким подниманием бедра
	5.3 Метание	1.5.3.1 выполнять метание малого мяча в цель; 1.5.3.2 выполнять броски большого мяча в цель; 1.5.3.3 выполнять метание малого мяча на точность; 1.5.3.4 выполнять броски большого мяча на точность
	5.4 Прыжки	1.5.4.1 выполнять прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки, хватом за рейку; 1.5.4.2 выполнять прыжки на одной ноге и прыжки попеременно; 1.5.4.3 выполнять прыжки ноги врозь и вместе; 1.5.4.4 выполнять перемах скакалки через голову вперёд и назад

3) 2 класс:  
таблица 3

Раздел	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		
1. Теоретические сведения	1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры	2.1.1.1 соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале на уроках адаптивной физической культуры
	1.2 Личная гигиена и режим дня	2.1.2.1 соблюдать личную гигиену и режим дня
	1.3 Паралимпийские игры	2.1.3.1 знать спортсмены паралимпийских видов спорта
2. Гимнастика	2.1 Построения и перестроения	2.2.1.1 выполнять правильно строевые команды на месте; 2.2.1.2 выполнять быстро построение в шеренгу и в колонну по одному; 2.2.1.3 знать расчёт в шеренге на «первый» и «второй»
	2.2 Общеразвивающие упражнения	2.2.2.1 выполнять движения прямых и согнутых рук в основных направлениях одновременно и поочередно; 2.2.2.2 выполнять размахивание руками вперёд, назад и в стороны; 2.2.2.3 выполнять группировку; 2.2.2.4 выполнять сгибание и разгибание ног поочередно и одновременно в разных исходных положениях; 2.2.2.5 выполнять поднимание прямой ноги

		вперёд, назад, в сторону
2.3 Упражнения на формирование осанки		2.2.3.1 выполнять стоя у стены в положении правильной осанки, наклоны влево и вправо, не теряя касание со стеной; 2.2.3.2 выполнять повороты головы вправо и влево с грузом на голове, приседание и выпрямление; 2.2.3.3 выполнять различные положения рук, стоя на одной ноге, на носках в положении правильной осанки; 2.2.3.4 ходить в положении правильной осанки по начерченной линии, руки за спину
2.4 Упражнения с предметами		2.2.4.1 выполнять передачу мяча по кругу, в шеренге, в колонне; 2.2.4.2 выполнять перекачивание мячей одной и двумя руками друг другу, на силу отскока от стены, в направлении звукового сигнала; 2.2.4.3 выполнять броски мяча вверх, в пол, в стенку и ловля его двумя руками; 2.2.4.4 выполнять ведение мяча различным способом
2.5 Ритмические упражнения		2.2.5.1 выполнять ритмичные движения на счёт 1,2, с паузой на счёт 3,4; 2.2.5.2 выполнять ритмические движения с разворотом на 180 гр. под каждый хлопок; 2.2.5.3 выполнять приставной шаг вперёд, назад, в сторону
2.6 Лазание и перелазание		2.2.6.1 выполнять лазанье на четвереньках вверх по наклонной доске, перелезание на гимнастическую стенку и опускание по ней вниз; 2.2.6.2 выполнять лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, в косом направлении, с одновременным перехватом рук или переступанием ног (прыжком); 2.2.6.3 выполнять вис на канате; 2.2.6.4 выполнять перелезание через препятствия высотой 70 см
2.7 Упражнения на равновесие		2.2.7.1 выполнять ходьбу по начерченной линии – руки за голову, с мячом на голове, вперёд, выполняя внезапные остановки; 2.2.7.2 выполнять ходьбу с движениями рук, с остановками, поворотами на 90 и 180 гр; 2.2.7.3 выполнять ходьбу на гимнастической скамейке спиной вперёд; 2.2.7.4 выполнять стоя на бревне, различные движения рук, приседания

2 четверть		
3. Национальные и интеллектуальные игры	3.1 Тогыз кумалак	2.3.1.1 уметь перекладывать шарики с одной ячейки в другую зрительно-осозательным способом
	3.2 Асыки	2.3.2.1 уметь попадать по асыкам стоящим в ряд слабовидящими и уметь определять попадание асыками в цель на слух незрячими обучающимися
	3.3 Шашки	2.3.3.1 уметь раскладывать шашки на доске зрительно-осозательным способом
	3.4 Шахматы	2.3.4.1 правильно раскладывать фигуры на доске
3 четверть		
4. Подвижные игры	4.1 Игры на развитие ориентировки в пространстве	2.4.1.1 применять навыки ориентировки в подвижной игре
	4.2 Игры на развитие равновесия и координации движений	2.4.2.1 уметь держать координацию и равновесие во время подвижных игр в спортивном зале и на стадионе
	4.3 Игры с ориентировкой на слух	2.4.3.1 уметь ориентироваться на слух во время игры
	4.4 Игры на преодоление препятствий	2.4.4.1 применять навыки преодоления препятствий во время игры
	4.5 Игры на развитие тактильной чувствительности	2.4.5.1 ориентироваться с помощью сохранных анализаторов в спортивной игре
4 четверть		
5. Легкая атлетика	5.1 Ходьба	2.5.1.1 выполнять ходьбу на месте и с продвижением вперед с правильной работой рук и ног; 2.5.1.2 выполнять ходьбу с движениями рук; 2.5.1.3 выполнять ходьбу с ускорением и переходом на бег; 2.5.1.4 выполнять ходьбу с перекатом с пятки на носок
	5.2 Бег	2.5.2.1 выполнять бег с чередованием лёгких прыжков; 2.5.2.2 выполнять бег с преодолением 2-3 простейших препятствий; 2.5.2.3 выполнять бег с захлестыванием голени назад; 2.5.2.4 выполнять легкий бег на звуковой сигнал
	5.3 Метание	2.5.3.1 выполнять метание малого мяча в цель; 2.5.3.2 выполнять броски большого мяча в цель; 2.5.3.3 выполнять метание малого мяча на точность; 2.5.3.4 выполнять броски большого мяча на

		точность
	5.4 Прыжки	2.5.4.1 выполнять прыжок с места в длину; 2.5.4.2 выполнять прыжки на месте с поворотом на 90 гр; 2.5.4.3 выполнять прыжки в глубину с высоты до 50 см; 2.5.4.4 выполнять прыжки с разбега в высоту; 2.5.4.5 выполнять прыжки с ноги на ногу

4) 3 класс:  
таблица 4

Раздел	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		
1. Теоретические сведения	1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры	3.1.1.1 знать правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на координацию и скорость движений
	1.2 Личная гигиена и режим дня	3.1.2.1 создать личный распорядок режима дня
	1.3 Паралимпийские игры	3.1.3.1 знать правила паралимпийских игр
2. Гимнастика	2.1 Построения и перестроения	3.2.1.1 выполнять расчёт в шеренге по порядку; 3.2.1.2 знать размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами; 3.2.1.3 уметь сдавать рапорт
	2.2 Общеразвивающие упражнения	3.2.2.1 выполнять наклоны и повороты туловища в разных направлениях, с разными исходными положениями и движениями рук стоя, сидя, на коленях, лёжа на гимнастической скамейке и у гимнастической стенки; 3.2.2.2 выполнять повороты на 90 гр. из стойки ноги врозь в стойку на одной, другая сзади на носке; 3.2.2.3 выполнять махи ногами в разных направлениях; 3.2.2.4 выполнять повороты на 90 гр. из стойки ноги врозь в стойку на одной, другая нога сзади (впереди) на носке
	2.3 Упражнения на формирование осанки	3.2.3.1 выполнять из положения правильной осанки после отхода от стены и выполнение ряда движений руками, ногами и туловищем; 3.2.3.2 выполнять в положении правильной осанки упражнения с грузом на голове, повороты кругом, приседание и опускание на колени, сочетание поворота и

		<p>приседания;</p> <p>3.2.3.3 выполнять лазание вверх и вниз по гимнастической стенке в положении правильной осанки;</p> <p>3.2.3.4 выполнять ходьбу на пятках, на наружных сторонах стоп с шариками или верёвкой, захваченными пальцами</p>
	2.4 Упражнения с предметами	<p>3.2.4.1 выполнять броски мяча вверх, в стенку и ловля его;</p> <p>3.2.4.2 выполнять метание большого теннисного мяча в даль;</p> <p>3.2.4.3 выполнять перебрасывание мяча друг другу и ловля его с лёта после удара об пол;</p> <p>3.2.4.4 выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо</p>
	2.5 Ритмические упражнения	<p>3.2.5.1 выполнять передвижения в ритме и характере музыки: медленное, быстрое, шагом, бегом, скачками;</p> <p>3.2.5.2 выполнять ходьбу с разными длительностями: целыми, половинными, четвертными;</p> <p>3.2.5.3 выполнять шаг галопа вперёд и назад</p>
	2.6 Лазание и перелазание	<p>3.2.6.1 выполнять лазание по наклонной скамейке разными способами с переходом на гимнастическую стенку;</p> <p>3.2.6.2 выполнять разные сочетания лазанья разными способами: с остановками, поворотами, движениями рук, ног, туловища;</p> <p>3.2.6.3 выполнять вис на канате на прямых руках;</p> <p>3.2.6.4 выполнять перелезание через препятствия высотой 80 см</p>
	2.7 Упражнения на равновесие	<p>3.2.7.1 выполнять подъём на одном носке с различными движениями рук;</p> <p>3.2.7.2 выполнять на бревне стойку на одной ноге, другая назад («ласточка»);</p> <p>3.2.7.3 выполнять стоя на бревне ловлю мяча, брошенного учителем;</p> <p>3.2.7.4 выполнять ходьбу на бревне с перешагиванием через препятствия</p>
2 четверть		
3. Национальные и интеллектуальные игры	3.1 Тогыз кумалак	3.3.1.1 знать и применять с помощью учителя правила игры в Тогыз кумалак незрячими и слабовидящими обучающимися
	3.2 Асыки	3.3.2.1 знать и уметь применять правила игры в асыки слабовидящими и незрячими обучающимися

	3.3 Шашки	3.3.3.1 знать и применять правила и приемы игры в шашки незрячими и слабовидящими обучающимися
	3.4 Шахматы	3.3.4.1 знать и применять правила игры в шахматы с помощью учителя
3 четверть		
4. Подвижные игры	4.1 Игры на развитие ориентировки в пространстве	3.4.1.1 самостоятельно ориентироваться в пространстве во время подвижных игр
	4.2 Игры на развитие равновесия и координации движений	3.4.2.1 выполнять с помощью учителя упражнения на развитие координации и равновесия во время подвижных игр
	4.3 Игры с ориентировкой на слух	3.4.3.1 применять навыки ориентировки на слух во время спортивных игр
	4.4 Игры на преодоление препятствий	3.4.4.1 применять навыки преодоления препятствий во время подвижных игр
	4.5 Игры на развитие тактильной чувствительности	3.4.5.1 самостоятельно ориентироваться во время подвижных игр при помощи сохранных анализаторов
4 четверть		
5. Легкая атлетика	5.1 Ходьба	3.5.1.1 выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра; 3.5.1.2 выполнять ходьбу скрестными шагами; 3.5.1.3 выполнять ходьбу с внезапными остановками; 3.5.1.4 чередовать ходьбу и бег до 100 м
	5.2 Бег	3.5.2.1 выполнять бег с ускорением и замедлением; 3.5.2.2 выполнять бег вверх по лестнице; 3.5.2.3 выполнять бег на перегонки до 40 м; 3.5.2.4 выполнять бег с преодолением 4-5 простейших препятствий
	5.3 Метание	3.5.3.1 совершенствовать умение выполнять метание малого мяча в цель; 3.5.3.2 совершенствовать умение выполнять броски большого мяча в цель; 3.5.3.3 совершенствовать умение выполнять метание малого мяча на точность; 3.5.3.4 совершенствовать умение выполнять броски большого мяча на точность
	5.4 Прыжки	3.5.4.1 выполнять прыжок с разбега в длину толчком одной ноги; 3.5.4.2 выполнять прыжки на двух и одной ноге с разными положениями ног и рук, с движениями рук, с поворотами на 90 гр; 3.5.4.3 выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, в сторону; 3.5.4.4 выполнять прыжки из упора присев и седа, прыжок с гимнастической палкой

5) 4 класс:  
таблица 5

Раздел	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		
1. Теоретические сведения	1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры	4.1.1.1 применять знания о правилах поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на координацию и скорость движений
	1.2 Личная гигиена и режим дня	4.1.2.1 вести самоконтроль и самонаблюдение
	1.3 Паралимпийские игры	4.1.3.1 знать приёмы паралимпийских игр
2. Гимнастика	2.1 Построения и перестроения	4.2.1.1 знать расчёты в шеренге по три, четыре; 4.2.1.2 выполнять повороты кругом и полуобороты налево и направо; 4.2.1.3 перестраиваться местами с соседом справа и слева
	2.2 Общеразвивающие упражнения	4.2.2.1 выполнять повороты и наклоны туловища в положении стоя, сидя ноги врозь, скрестив ноги в сочетании с движениями рук во всех направлениях; 4.2.2.2 выполнять лежа на спине, поднятие ног во всех направлениях, сгибание и выпрямление ног; 4.2.2.3 выполнять в упоре лежа на животе – прогибание туловища, выпрямляя руки и доставая ступнями согнутых ног до затылка; 4.2.2.4 выполнять сидя и лёжа на полу на спине, различные движения прямых ног, не касаясь ими пола
	2.3 Упражнения на формирование осанки	4.2.3.1 выполнять повороты на 360 гр. с удержанием груза на голове; 4.2.3.2 выполнять передвижение по рейкам гимнастической стенки в сторону, вверх, вниз с грузом на голове; 4.2.3.3 ходить разными способами по гимнастической скамейке с грузом на голове; 4.2.3.4 выполнять ходьбу на пятках и носках в разных направлениях с грузом на голове
	2.4 Упражнения с предметами	4.2.4.1 выполнять передачу мяча в шеренге и в кругу влево и вправо, в колонне – слева, справа, над головой и между ногами; 4.2.4.2 выполнять броски двумя руками, стоя ноги врозь, - от колен вперёд – вверх, из-за головы вперёд, через голову назад, между ног назад – вверх;

		4.2.4.3 выполнять катание мяча по полу на расстояние 10-12 метров на скорость; 4.2.4.4 выполнять броски мяча ногой вперёд – кверху
	2.5 Ритмические упражнения	4.2.5.1 выполнять приставные танцевальные шаги под разный темп музыки; 4.2.5.2 выполнять простейшие танцевальные шаги на счёт 1,2 – движения, на счёт 3,4 – пауза; 4.2.5.3 выполнять скользящий шаг и шаг польки вперёд
	2.6 Лазание и перелазание	4.2.6.1 выполнять лазанье по канату на высоту 1,5-2 м произвольным способом; 4.2.6.2 выполнять лазанье по наклонной скамейке на ступнях и хватом одной руки, с предметом в руке; 4.2.6.3 выполнять лазанье по канату в три приёма (только подъём, спуск произвольный) на высоту до 2 м; 4.2.6.4 выполнять преодоление разных препятствий высотой до 90 см
	2.7 Упражнения на равновесие	4.2.7.1 выполнять удержание мяча на колене согнутой ноги стоя на другой ноге; 4.2.7.2 выполнять повороты на 90 гр в стойке на одной ноге; 4.2.7.3 выполнять прыжки на месте с поворотом на 90 и 180 гр с остановкой на носках; 4.2.7.4 выполнять на бревне ходьбу приставными и переменными шагами вперёд, боком и назад, с движениями рук
2 четверть		
3. Национальные и интеллектуальные игры	3.1 Тогыз кумалак	4.3.1.1 знать и самостоятельно применять различные приёмы игры Тогыз кумалак
	3.2 Асыки	4.3.2.1 самостоятельно применять различные приёмы игры в асыки зрительно-осозательным способом
	3.3 Шашки	4.3.3.1 участвовать в соревнованиях игры в шашки
	3.4 Шахматы	4.3.4.1 участвовать в соревнованиях игры в шахматы
3 четверть		
4. Подвижные игры	4.1 Игры на развитие ориентировки в пространстве	4.4.1.1 свободно ориентироваться во время спортивных игр на уроках АФК
	4.2 Игры на развитие равновесия и координации движений	4.4.2.1 самостоятельно выполнять упражнения на развитие координации и равновесия во время подвижных игр
	4.3 Игры с ориентировкой на слух	4.4.3.1 самостоятельно ориентироваться на слух во время подвижных игр

	4.4 Игры на преодоление препятствий	4.4.4.1 самостоятельно преодолевать препятствия в спортивных эстафетах
	4.5 Игры на развитие тактильной чувствительности	4.4.5.1 участвовать в спортивных мероприятиях применяя правила ориентировки в пространстве
4 четверть		
5. Легкая атлетика	5.1 Ходьба	4.5.1.1 выполнять ходьбу с переменной ног во время ходьбы; 4.5.1.2 выполнять ходьбу на носках не сгибая колен; 4.5.1.3 выполнять ходьбу с остановками и дополнительными заданиями; 4.5.1.4 выполнять чередование ходьбы и лёгких прыжков
	5.2 Бег	4.5.2.1 выполнять бег спиной вперёд; 4.5.2.2 выполнять бег на скорость до 50 м; 4.5.2.3 выполнять бег с предметом в руках; 4.5.2.4 выполнять бег с преодолением 2-3 сложных препятствий
	5.3 Метание	4.5.3.1 выполнять метание малого мяча в цель; 4.5.3.2 выполнять броски большого мяча в цель; 4.5.3.3 выполнять метание малого мяча на точность; 4.5.3.4 выполнять броски большого мяча на точность
	5.4 Прыжки	4.5.4.1 выполнять разбег для прыжков в высоту с последующим перешагиванием через верёвочку; 4.5.4.2 выполнять прыжки с продвижением вперёд перепрыгивая несложные препятствия; 4.5.4.3 выполнять прыжки наступая одной ногой на препятствие; 4.5.4.4 выполнять вбегание и выбегание через вращающуюся длинную скакалку; 4.5.4.5 выполнять прыжки через скакалку