

Утверждаю  
Председатель  
педагогического совета  
Келлер Ф.Н.  
\_\_\_\_\_  
протокол № 5 от 02.03.23



**Индивидуальная учебная программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для учащихся с легкой умственной отсталостью 4 класса  
уровня начального образования по обновленному содержанию**

**Индивидуальная учебная программа по учебному  
предмету  
«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой  
умственной отсталостью 4 класс уровня начального образования по  
обновленному содержанию**

**Глава 1. Общие положения**

1. Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 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 - обеспечение физического развития, укрепление здоровья, обучение двигательным умениям и навыкам обучающихся.

3. Задачи Программы:

- 1) развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 2) развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие положительного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) пропаганда здорового образа жизни, воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой;
- 4) формирование правильной осанки и её коррекция.

4. Коррекционно-развивающие задачи:

- 1) компенсация нарушений физического развития;
- 2) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; повышение физической и умственной работоспособности.

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

5. Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и

познавательной деятельности умственно отсталых обучающихся.

6. Принцип компенсаторно-развивающей направленности обучения обеспечивается специальными методами и приемами: непрерывное повторение, широкое использование предметно-практической деятельности обучающихся, требование оречевления деятельности, пошаговый инструктаж и контроль учебной деятельности.

7. Принцип социально-адаптирующей направленности обучения предполагает преодоление или уменьшение социальной дезадаптации личности, освоение норм поведения, жизненных, бытовых навыков.

8. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с особыми образовательными потребностями в условиях коллективного учебного процесса обусловлен наличием вариативных типологических особенностей у обучающихся.

9. При дифференцированном подходе для каждой типологической группы обучающихся педагог подбирает соответствующее возможностям обучающихся содержание учебного материала, с учетом доступной сложности и объема, варьируются темп учебной работы, степень самостоятельности обучающихся, методы и приемы обучения.

10. Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях обучающихся, содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека.

11. Оценочными средствами являются задания и упражнения, с помощью которых формировались навыки, определенные уровневými целями обучения.

12. Результаты освоения учебных программ оцениваются в ходе образовательного процесса непосредственно учителем, который систематически осуществляет контролирующие оценочные действия.

13. Оценка результативности обучения обучающихся с легкой умственной отсталостью реализуется в виде текущего (поурочного), периодического (тематического) и итогового контроля.

14. Текущий контроль производится с целью корректировки содержания и методов обучения; педагог использует наблюдения за деятельностью обучающихся на уроке, коллективных видов деятельности.

15. Периодический (тематический) контроль проводится после изучения программной темы, раздела с учетом неодинаковых возможностей усваивать учебный материал Программы обучающимися разных типологических групп.

16. Итоговый контроль проводится в конце четверти, года для анализа динамики развития и успешности каждого обучающегося класса, наблюдаемой в течение учебного года, которая фиксируется в картах учебных достижений обучающегося.

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

17. Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составляет:

1) в 4 классе – 2 часа в неделю, 72 часа в учебном году.

18. Содержание Программы включает следующие разделы:

1) раздел «гимнастика»;

2) раздел «легкая атлетика»;

3) раздел «подвижные, спортивные, национальные игры»;

4) раздел «лыжная подготовка».

19. Раздел «Гимнастика» включает следующие подразделы:

1) общеразвивающие упражнения;

2) развитие дыхания;

3) укрепление мышечного тонуса;

4) развитие пространственно-временной ориентации.

20. Раздел «Легкая атлетика» включает следующие подразделы:

1) ходьба, бег, прыжки;

2) метание.

21. Раздел «Подвижные, спортивные, национальные игры» включает подраздел:

1) подвижные, спортивные, национальные игры.

22. Раздел «Лыжная подготовка (коньки)» включает подраздел:

1) лыжная подготовка (коньки).

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

1) общеразвивающие упражнения: построение и перестроение в колонну по одному, равнение в затылок, перестроение из звеньев в колонну, команды «Направо!», «Налево!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»; упражнения для рук и плечевого пояса, головы и шеи, туловища, ног;

2) развитие дыхания: изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения (по подражанию, под хлопки, под счет); согласовывание дыхания с различными движениями; упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию, под хлопки, под счет);

3) 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;

4) 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;

5) легкая атлетика(развитие двигательных навыков):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 прямой скамейке (шириной 30-35см.); повороты по сигналу учителя; бег по залу легко на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы; бег в колонне между расставленными игрушками; бег по доске шириной 20-25 см.; ходьба по скамейке с предметом на голове; спрыгивание с высоты 20-30см.; прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки на двух ногах по начерченной дорожке (длина 2 м., ширина 20см.); прыжки: с предметами и без предметов; на двух сомкнутых ногах, продвигаясь вперед; прыжки в высоту с прямого разбега, спрыгивание с гимнастической скамейки, прыжки через длинную и короткую скакалку; метание: бросание мяча диаметром 10см о землю, стараясь поймать его двумя руками; бросание мяча из-за головы; бросание мешочка, шишки, камешка в даль правой и левой рукой; забрасывание мяча диаметром 20 см. в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 – 2 метра от земли; лазания, перелезания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них; переход с одного пролета гимнастической стенки на другой;

б) подвижные, спортивные, национальные игры: выполнение правил в подвижных и спортивных играх, целенаправленные действия под руководством учителя.

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

1) общеразвивающие упражнения: правила построения и перестроения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне; повороты по ориентирам; команды «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»; комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами;

2) развитие дыхания: выполнение основных положений и сочетание движений на дыхательные упражнения; дыхании через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа; дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе;

3) укрепление мышечного тонуса: упражнения на расслабление мышц, упражнения на укрепление мышц пальцев и кистей рук, упражнения на укрепление мышц голеностопных суставов, упражнения на укрепление мышц 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 начерченному коридору шириной 15-20 см, лазание по гимнастической стенке, подлезание под препятствие, перелезание через препятствие; упражнения на равновесие: ходьба на доске, скамейке, стойка на одной ноге, кружение переступанием в медленном темпе; выполнение упражнений на равновесие: по прямой скамейке (шириной 30-35см.) с поворотами по сигналу учителя;

4) развитие пространственно-временной ориентации: выполнение упражнения на построение в обозначенном месте, построение в круг по ориентиру, уменьшение и увеличение круга движения, ходьба по ориентирам, прыжок в длину с места точком двух ног в начерченный ориентир;

5) легкая атлетика(развитие двигательных навыков:)ходьба парами друг за другом ускоряя и замедляя темп движения, ходьба по извилистой дорожке за учителем, ходьба по наклонной доске, ходить по залу легко на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы; перебежки группами и по одному 15-20 м; бег в колонне между расставленными игрушками; спрыгивание с высоты 20-30 см; прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки на двух ногах по начерченной дорожке (длина 2 м., ширина 20см); прыжки: с предметами и без предметов; на двух сомкнутых ногах, продвигаясь вперед, назад, вправо, влево; прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м, подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета; прыжки в длину с места, прыгать через длинную и короткую скакалку; упражнения на лазания, перелезания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них; перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; бросание мяча из-за головы, бросание мешочка, шишки, камешка в даль правой и левой рукой; забрасывание мяча диаметром 20 см в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 – 2 м от земли; произвольное метание малого и большого мяча в игре; бросать и ловить волейбольный мяч; метать кольца на шест; метать с места малый мяч в стенку правой и левой рукой;

б) подвижные, спортивные, национальные игры: выполнение правил в подвижных и спортивных играх, целенаправленные действия под руководством учителя;

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

1) общеразвивающие упражнения: перестроение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!»,

«Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; перестроение: из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;

2) развитие дыхания: выполнение комплексов дыхательных упражнений; согласование дыхания с различными движениями; изменение глубины и темпа дыхания при выполнении упражнений;

3) укрепление мышечного тонуса: упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища; выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками; выполнение упражнений на лазания: по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами; передвигаться на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий; перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом; выполнение упражнений на висы: на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки; выполнение упражнений на равновесие: ходить по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различным движением рук, боком приставными шагами по наклонной скамейке; ходить по полу по начерченной линии; кувырки вперед по наклонному мату, стойка на лопатках;

4) развитие пространственно-временной ориентации: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат); движение в колонне с изменением направлений по ориентиру; выполнение поворотов к ориентирам без контроля зрения в момент поворота;

5) легкая атлетика(развитие двигательных навыков): ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук; ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке; бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30м., медленный бег до 2 минут; правильно и точно прыгать в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м., в высоту с прямого разбега); прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; прыжки в глубину с высоты 30-40см. с мягким приземлением; упражнения на метание: малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели на расстояния 2-6м. с места и на дальность; большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену; набивного мяча (1кг.) сидя двумя руками из-за головы; теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность; произвольное метание малого и большого мяча в игре; бросать и ловить волейбольный мяч; метать кольца на шест; метать с места малый мяч в стенку правой и левой рукой;

б) подвижные, спортивные, национальные игры: выполнение правил в подвижных и спортивных играх, целенаправленные действия в игре;

7) лыжная подготовка (коньки): правила подготовки к занятиям на лыжах; одежда и обувь лыжника, прикрепление лыж к обуви, снятие лыж; ступающий шаг без палок и с палками, скользящий шаг; повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах до 0,3-0,6 км (за урок); самостоятельное одевание и снятие ботинок с коньками; стоять на одном, двух коньках; подготовительные упражнения с коньками; ходьба приставными шагами вправо, влево.

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

1) общеразвивающие упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя; повороты на месте (направо, налево) подсчет; 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;

2) развитие дыхания: выполнение усиленного дыхания с движением грудной клетки; ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании; произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений; правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе;

3) укрепление мышечного тонуса: упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища; комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками; 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 бревне, скамейке, гимнастическом козле; упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с доставанием предмета с пола; стойка на одной ноге с различным положением рук; упражнения по подготовке к опорным прыжкам: прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа;



4) 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; прыжки в глубину в обозначенное место, 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;

5) легкая атлетика (развитие двигательных навыков): ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук; ходьба с контролем и без контроля зрения; медленный бег до 3 мин. (сильные дети); бег в чередовании с ходьбой до 100 м, челночный бег; бег на скорость до 40 м; прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м, в длину согнув ноги, с разбега способом перешагивания; метание: малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места; упражнения на лазание и перелазание через предметы, под предметами с постепенным усложнением;

б) подвижные, спортивные, национальные игры: иметь представление о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол; наблюдать спортивные игры старшеклассников;

7) лыжная подготовка (коньки): построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах; выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; передвижение скользящим шагом по учебной лыжне; подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке; передвижение на лыжах (до 800 м. за урок); торможение полу плугом правым и левым коньками; повороты в движении на двух ногах и приставными шагами вправо, влево, по дуге; движение по дуге с отталкиванием только правым коньком; свободное катание до 3 мин.

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

1) общеразвивающие упражнения; выполнение поворота кругом на месте; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две и наоборот; перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево; упражнения на ассиметричное движение рук и ног; принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; самостоятельное выполнение простых комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений;

2) развитие дыхания: тренировочные упражнения на дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положением ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом; выполнение правильного дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета; выполнение глубокого дыхания с движением рук, дыхания по подражанию, заданию учителя;

3) укрепление мышечного тонуса: упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища; кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя; лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спазание по ней произвольным способом; лазанье по канату произвольным способом; перелазание через бревно, коня, козла; упражнения на вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием; подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь; ходьба по наклонной доске (угол  $20^\circ$ ); расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке; упражнение на равновесие «ласточка»; ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.; опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись; комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами, обручами;

4) развитие пространственно-временной ориентации; построение и перестроение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя; ходьба между различными ориентирами; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения;

5) легкая атлетика (развитие двигательных навыков): ходьба по ориентирам, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, ходьба в быстром темпе, в приседе; сочетание различных видов ходьбы; быстрый бег на месте до 10 сек.; челночный бег (3x10 м.); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.; выполнение разных видов прыжков: прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивания (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания - 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка); метание: метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м;

6) подвижные, спортивные, национальные игры; представление о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол; представление о спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис;

7) лыжная подготовка (коньки): выполнение распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»; попеременный двушажный ход; подъем «елочкой», «лесенкой»; спуски в средней стойке; передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок); скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног на зад переносом веса тела на опорную ногу; скольжение на обеих ногах, стоя в посадке; скольжение на ребрах коньков; скольжение на коньках с разведением и сведением ног; торможение плугом;

## Глава 4. Система целей обучения

28. В учебной программе сформулированы ожидаемые результаты, представленные в виде системы целей обучения, которые служат основой для определения содержания и последовательности изучения учебного материала каждого раздела, а также являются критериями оценивания достижений обучающихся.

29. Для удобства использования учебных целей и проведения мониторинга введена кодировка. В коде первое число обозначает класс, второе число - раздел, третье число – подраздел, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 1.1.3.4: «1» - класс, «1.3» - подраздел, «4» - нумерация учебной цели.

30. Ожидаемые результаты по системе целей обучения:

1) раздел «Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)»:

таблица 1

| Подразделы                          | Цели обучения   |   |  |  |  |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
|                                     | 0 класс   | 1 класс   | 2 класс  | 3 класс  | 4 класс  |
| 1.1<br>Общие развивающие упражнения | 0.1.1.1<br>выполнять команды учителя по построению и перестроению в колонну по одному, равнение в затылок, перестроение из звеньев в колонну;<br>0.1.1.2<br>выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Встать!», «Пошли!»; | 1.1.1.1<br>принимать положение основной стойки;<br>1.1.1.2<br>выполнять правила построения и перестроения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; пере- | 2.1.1.1<br>перестраиваться в шеренгу и равняться по носкам по команде учителя;<br>2.1.1.2<br>выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;<br>2.1.1.3<br>перестраива- | 3.1.1.1<br>строиться в колонну, шеренгу по инструкции учителя;<br>3.1.1.2<br>выполнять: повороты на месте (направо, налево) подсчет; размыкание и смыкание приставным и шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два через | 4.1.1.1<br>выполнять поворот кругом на месте;<br>4.1.1.2<br>расчитываться на «первый-второй»;<br>4.1.1.3<br>перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот;<br>4.1.1.4<br>выполнять перестроение из колонны по одному |

|  |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
|  | <p>«Побежали!»;<br/>«Остановил<br/>ись!»»;<br/>0.1.1.3<br/>под<br/>руководств<br/>ом учителя<br/>выполнять<br/>упражнения<br/>для рук и<br/>плечевого<br/>пояса,<br/>голова и<br/>шеи,<br/>туловища,<br/>ног;<br/>0.1.1.4<br/>ощущать<br/>напряжение<br/>и<br/>расслаблени<br/>е мышц<br/>шеи,<br/>плечевого<br/>пояса, рук,<br/>туловища,<br/>ног при<br/>выполнении<br/>упражнений</p> | <p>строение из<br/>одной ше-<br/>ренги в<br/>круг,<br/>взявшись за<br/>руки;<br/>размыкание<br/>на<br/>вытянутые<br/>руки в ше-<br/>ренге, в<br/>колонне;<br/>повороты<br/>по<br/>ориентирам<br/>; 1.1.1.3<br/>выполнять<br/>команды<br/>«Встать!»,<br/>«Сесть!»,<br/>«Пошли!»,<br/>«Побежа-<br/>ли!»,<br/>«Остановил<br/>ись!»»;<br/>1.1.1.4<br/>выполнять<br/>комплексы<br/>упражнений<br/>с<br/>гимнастиче-<br/>скими<br/>палками,<br/>флажками,<br/>малыми<br/>обручами,<br/>большими и<br/>малыми<br/>мячами</p> | <p>ться из<br/>колонны по<br/>одному в<br/>круг,<br/>двигаясь за<br/>учителем;<br/>из колонны<br/>по одному в<br/>колонну по<br/>двое через<br/>середицу,<br/>взявшись за<br/>руки;<br/>2.1.1.4<br/>рассчитыва<br/>ться по<br/>порядку;<br/>2.1.1.5<br/>Принимать<br/>основные<br/>положения<br/>рук, ног,<br/>туловища,<br/>голова,<br/>выполняем<br/>ые на месте<br/>и в<br/>движении;<br/>2.1.1.6<br/>выполнять<br/>упражнения<br/>на<br/>сочетание<br/>движений<br/>ног,<br/>туловища с<br/>одноименн<br/>ыми и<br/>разноименн<br/>ыми<br/>движениям<br/>и рук</p> | <p>середицу<br/>зала в<br/>движении с<br/>поворотом;<br/>3.1.1.2.<br/>понимать и<br/>уметь<br/>выполнять<br/>команды:<br/>«Шире<br/>шаг!»,<br/>«Реже<br/>шаг!»»;<br/>3.1.1.3<br/>принимать<br/>основные<br/>положения<br/>рук, ног,<br/>туловища,<br/>голова,<br/>выполняем<br/>ые на месте<br/>и в<br/>движении;<br/>3.1.1.4<br/>выполнять<br/>упражнения<br/>на<br/>сочетание<br/>движений<br/>ног,<br/>туловища с<br/>одноименн<br/>ыми и<br/>разноименн<br/>ыми<br/>движениям<br/>и рук;<br/>3.1.1.5<br/>выполнять<br/>команды<br/>«Равняйся!»<br/>«Смирно!»»</p> | <p>употривдв<br/>и-<br/>женииспов<br/>оротомнал<br/>ево;<br/>4.1.1.5.<br/>выполнени<br/>е<br/>упражнени<br/>й на<br/>ассиметри<br/>чное<br/>движение<br/>рук и ног;<br/>4.1.1.6<br/>принимать<br/>основные<br/>положения<br/>рук, ног,<br/>туловища,<br/>голова,<br/>выполняем<br/>ые на<br/>месте и в<br/>движении;<br/>4.1.1.7<br/>самостояте<br/>льно<br/>выполнять<br/>простые<br/>комплексы<br/>общеразви<br/>вающих и<br/>корректиру<br/>ющих<br/>упражнени<br/>й</p> |
|--|--|---|--|---|---|

|                                     |   |   |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|
|                                     |   |   |   | «Вольно!»,<br>«Направо!»,<br>«Налево!»,<br>расчет по<br>порядку   |  |
| 1.2.<br>Развити<br>е<br>дыхани<br>я | 0.1.2.1<br>выполнять<br>упражнения<br>на<br>диафрагмал<br>ьное,<br>реберное и<br>смешанное<br>дыхание в<br>положениях<br>лежа, стоя,<br>сидя (по<br>подражани<br>ю, под<br>хлопки, под<br>счет);<br>0.1.2.2<br>согласовыва<br>ть дыхание<br>с<br>различными<br>движениям<br>и;<br>0.1.2.3<br>изменять<br>глубину и<br>темп<br>дыхания в<br>соответстви<br>и с<br>характером<br>движения<br>(по<br>подражани<br>ю, под<br>хлопки, под<br>счет) | 1.1.2.1<br>выполнять<br>основные<br>положения<br>и сочетание<br>движений<br>на<br>дыхательны<br>е<br>упражнения<br>;<br>1.1.2.2<br>выполнять<br>дыхании<br>через нос и<br>рот в<br>различных<br>исходных<br>положениях<br>– сидя, стоя,<br>лежа;<br>1.1.2.3<br>выполнять<br>дыхательны<br>е<br>упражнения<br>во время<br>ходьбы с<br>проговарив<br>анием<br>звуков на<br>выдохе | 2.1.2.1<br>выполнять<br>комплексы<br>дыхательны<br>х упражне<br>ний;<br>2.1.2.2.<br>уметь<br>согласовыва<br>ть дыхание<br>с<br>различными<br>движениям<br>и;<br>2.1.2.3<br>изменять<br>глубину и<br>темп<br>дыхания<br>при<br>выполнении<br>общеразвив<br>ающих<br>упражнений | 3.1.2.1<br>выполнять<br>усиленное<br>дыхание с<br>движением<br>грудной<br>клетки;<br>3.1.2.2<br>осуществля<br>ть<br>ритмичное<br>дыхание в<br>ходьбе,<br>беге,<br>подпрыгива<br>нии;<br>3.1.2.3<br>следить за<br>произвольн<br>ым<br>изменением<br>глубины и<br>темпа<br>дыхания в<br>соответстви<br>и с<br>характером<br>движений;<br>3.1.2.4<br>следить за<br>правильным<br>дыханием<br>при<br>выполнении<br>простейших<br>упражнений<br>в различном<br>темпе | 4.1.2.1<br>выполнять<br>дыхание в<br>различных<br>исходных<br>положения<br>х: сидя,<br>стоя, лежа,<br>с<br>различным<br>положение<br>ног, рук, с<br>преоблада<br>нием<br>выдоха<br>над<br>вдохом;<br>4.1.2.2<br>выполнять<br>правильно<br>е дыхание<br>(грудное,<br>диафрагма<br>льное,<br>смешанное<br>) при<br>выполнени<br>и<br>упражнени<br>й без<br>предмета;<br>4.1.2.3<br>выполнять<br>глубокое<br>дыхание с<br>движение<br>м рук,<br>дыхание |

|                                  |   |  |  |   |  |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|
|                                  |   |  |  |   | по подражанию и заданию учителя  |
| 1.3. Укрепление мышечного тонуса | 0.1.3.1 упражнения на расслабление мышц;<br>0.1.3.2 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук;<br>0.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопных суставов;<br>0.1.3.4 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц туловища; | 1.1.3.1 выполнять задания по словесной инструкции учителя;<br>1.1.3.2 выполнять упражнения на расслабление мышц;<br>1.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук, голеностопных суставов, туловища;<br>1.1.3.4 выполнять различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу;<br>1.1.3.5 сохранять правильную | 2.1.3.1 правильно и точно по словесной инструкции учителя выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища;<br>2.1.3.2 уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми | 3.1.3.1 самостоятельно, правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища;<br>3.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и | 4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища;<br>4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя;<br>4.1.3.3 выполнять лазанье по |

|  |   |  |   |  |   |
|--|---|--|---|--|---|
|  | <p>0.1.3.5 стремиться выполнять различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу;<br/>0.1.3.6 уметь проверять правильность осанки при сидении;<br/>0.1.3.7 сохранять правильную осанку при ходьбе</p> | <p>осанку при сидении и ходьбе;<br/>1.1.3.6 уметь выполнять гимнастические упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, большие и малые мячи, малые обручи);<br/>1.1.3.7 уметь переползать на четвереньках в медленном темпе;<br/>1.1.3.8 уметь выполнять упражнения на равновесие</p> | <p>обручами, большими и малыми мячами, скакалками;<br/>2.1.3.3 правильно и точно выполнять упражнения на лазания и перелезание;<br/>2.1.3.4 уметь выполнять упражнения на висы на гимнастической стенке;<br/>2.1.3.5 уметь точно выполнять упражнения на равновесие</p> | <p>малыми мячами, скакалками, набивными мячами;<br/>3.1.3.3 уметь выполнять перекувырки, «мостик», кувырки;<br/>3.1.3.4 выполнять упражнения на лазания по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 гр.);<br/>пролезание сквозь гимнастические обручи;<br/>3.1.3.5 выполнять упражнения на висы на гимнастической стенке; упор на бревне, скамейке, гимнастическом козле;<br/>3.1.3.6 уметь</p> | <p>гимнастической стены к переходной гимнастической скамейке;<br/>4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелез бревно, коня, козла;<br/>4.1.3.5 выполнять упражнения на вис на рейке гимнастической стенки, на канате;<br/>4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20°);<br/>4.1.3.7 выполнять упражнения на равновесие «ласточка»<br/>4.1.3.8 ходить по гимнастическому бревну</p> |
|--|---|--|---|--|---|

|  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
|  |   |  |   | выполнять упражнения на равновесие   | высотой 60 см.;<br>4.1.3.9 выполнять опорный прыжок через гимнастического козла  |
| 1.4 Развитие пространственной ориентации | 0.1.4.1 ходить в колонне по одному, строиться в звенья, чередовать бег с ходьбой;<br>0.1.4.2 выполнять повороты к ориентирам без зрительного контроля;<br>0.1.4.3 ходить по ориентирам начерченным на гимнастической скамейке;<br>0.1.4.4 выполнять прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизво | 1.1.4.1 следить за точностью движений при выполнении упражнений на развитие пространственно-временной ориентации: построение в обозначенном месте, построение в круг по ориентире, уменьшение и увеличение круга движения, ходьба по ориентирам, прыжок в длину с места точком двух ног в начерченный ориентир | 2.1.4.1 правильно, под руководством учителя выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;<br>2.1.4.2 строиться в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентире;<br>2.1.4.3 двигаться в колонне с изменением направлений по ориентире;<br>2.1.4.4 | 3.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;<br>3.1.4.2 перестраиваться из круга в квадрат по ориентирам;<br>3.1.4.3 уметь выполнять повороты направо, налево без контроля зрения;<br>3.1.4.4 выполнять упражнения на сгибание | 4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;<br>4.1.4.2 выполнять построение и перестроение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя;<br>4.1.4.3 ходить между различными ориентирами; |



|  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
|  | дить его без зрительного ориентира;<br>0.1.4.5<br>уметь фиксировать исходное положение рук, туловища, ног согласно словесной инструкции |  | выполнять повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота | и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами | 4.1.4.4<br>выполнять бег по начерченным на полу ориентирам;<br>4.1.4.5<br>ходить по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам ;<br>4.1.4.6<br>выполнять прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения |
|--|---|--|---|---|---|

2) раздел «Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)»:  
таблица 2

| Подразделы                       | Цели обучения   |   |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|---|---|--|
|                                  | 0 класс   | 1 класс   | 2 класс   | 3 класс   | 4 класс  |
| 2.1<br>Ходьба,<br>бег,<br>прыжки | 0.2.1.1<br>ходить,<br>бегать,<br>прыгать и<br>метать;<br>0.2.1.2<br>ходить друг<br>за другом по | 1.2.1.1<br>ходить<br>парами друг<br>за другом<br>ускоряя и<br>замедляя<br>темп<br>движения, | 2.2.1.1.<br>правильно<br>дышать во<br>время<br>ходьбы и<br>бега;<br>2.2.1.2<br>ходить с | 3.2.1.1<br>ходить в<br>различном<br>темпе, с<br>выполнение<br>м<br>упражнений<br>для рук; | 4.2.1.1<br>ходить по<br>ориентирам<br>по двум<br>параллельно<br>поставленным |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  | <p>одному и парами ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске;</p> <p>0.2.1.3 стремиться выполнять упражнения на равновесие: по прямой скамейке (шириной 30-35см.) делать повороты по сигналу учителя; бегать по залу легко на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы; бегать в колонне между расставленными игрушками; бегать по доске</p> | <p>ходить по извилистой дорожке;</p> <p>1.2.1.2 выполнять перебежки группами и по одному 15-20 м;</p> <p>1.2.1.3 ходить по залу легко на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы;</p> <p>1.2.1.4 бегать в колонне между расставленными игрушками</p> <p>1.2.1.5 спрыгивать с высоты; прыгать на двух ногах;</p> <p>1.2.1.6 выполнять разного вида прыжки;</p> <p>1.2.1.7 передавать и переносить предметы спортивного оборудования</p> | <p>высоким поднимание м бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук;</p> <p>2.2.1.3 ходить с перешагиванием через предмет;</p> <p>2.2.1.4 уметь бегать на месте с высоким подниманием бедра, бегать на скорость до 30м., медленно бегать до 2 минут;</p> <p>2.2.1.5 правильно и точно прыгать в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м., в высоту с прямого разбега);</p> <p>2.2.1.6 уметь выполнять прыжки на</p> | <p>3.2.1.2 ходить с контролем и без контроля зрения;</p> <p>3.2.1.3 понимать значение правильной осанки при ходьбе;</p> <p>3.2.1.4 выполнять высокий старт в эстафетном беге;</p> <p>3.2.1.5 выполнять медленный бег до 3 мин. (сильные дети);</p> <p>3.2.1.6 выполнять бег в чередовании с ходьбой до 100 м., челночный бег (3x5м.), бег на скорость до 40м;</p> <p>3.2.1.7 выполнять прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед до</p> | <p>гимнастическим скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать различные виды ходьбы;</p> <p>4.2.1.2 выполнять низкий старт;</p> <p>4.2.1.3 выполнять быстрый бег на месте до 10 сек.; челночный бег (3x10м.); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;</p> <p>4.2.1.4 выполнять разные виды прыжков: прыжки с ног и на ногу до 20 м, в</p> |
|--|--|---|--|--|--|

|                |  |   |  |   |  |
|----------------|--|---|--|---|--|
|                | <p>шириной 20-25 см; ходить по скамейке с предметом на голове;</p> <p>0.2.1.4 спрыгивать с высоты 20-30см.; прыгать на двух ногах по дорожке; прыгать на двух ногах по начерченной дорожке (длина 2 м ширина 20см)</p> | ия  | <p>одной ногой на месте, с продвижением вперед, в стороны; прыжки в глубину с высоты 30-40см</p>   | <p>15м; в длину согнув ноги; с разбега способом перешагивания</p>   | <p>высоту способом перешагивания (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания— 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)</p> |
| 2.2<br>Метание | <p>0.2.2.1 бросать мяч диаметром 10см. о землю, стараясь поймать его двумя руками;</p> <p>0.2.2.2 бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки в даль правой и левой рукой;</p> <p>0.2.2.3</p>            | <p>1.2.2.1 вырабатывать умения: бросать мяч разными способами;</p> <p>1.2.2.2 выполнять упражнения на лазания, перелезания ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без</p> | <p>2.2.2.1 правильно и точно выполнять упражнения на метание;</p> <p>2.2.2.2 произвольн о метать малые и большие мячи в игре; бросать и ловить волейбольный мяч; метать кольца на шест; метать с места</p> | <p>3.2.2.1 самостоятельно выполнять упражнения на метание: малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии</p> | <p>4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10 -15 м.</p>  |

|  |  |  |   |                 |  |
|--|--|--|---|-----------------|--|
|  | забрасывать мяч диаметром 20 см. в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 - 2 метра от земли;<br>0.2.2.4<br>выполнить лазания, перелезания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них;<br>0.2.2.5<br>перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой | них.<br>1.2.2.3<br>произвольн<br>о метать малые и большие мячи | малый мяч в стенку правой и левой рукой | 4-8 м.) с места |  |
|--|--|--|---|-----------------|--|

3) раздел «Подвижные, спортивные, национальные игры»:  
 таблица 3

| Подраздел                       | Цели обучения                            |  |  |                                       |                                       |
|---------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                                 | 0 класс                                  | 1 класс                                  | 2 класс                                  | 3 класс                               | 4 класс                               |
| 3.1<br>Подвижные,<br>спортивные | 0.3.1.1<br>выполнять правила в подвижных | 1.3.1.1<br>выполнять правила в подвижных | 2.3.1.1<br>выполнять правила в подвижных | 3.3.1.1<br>называть спортивные игры – | 4.3.1.1<br>называть спортивные игры – |

|                      |  |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| е, национальные игры | и спортивных играх, действовать целенаправленно под руководством учителя; 0.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр; 0.3.1.3 не проявлять негативного и агрессивного поведения после проигрыша | х и спортивных играх, действовать целенаправленно под руководством учителя; 1.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр; | и спортивных играх, действовать целенаправленно; 2.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр | футбол, волейбол, баскетбол; 3.3.1.2 наблюдать спортивные игры старшеклассников; 3.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр | футбол, волейбол, баскетбол; 4.3.1.2. играть в спортивные игры, включенные в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис; 4.3.1.2 проявлять желание наблюдать спортивные игры старшеклассников |
|----------------------|--|--|--|--|--|

4) Раздел «Лыжная подготовка (коньки)»:  
таблица 4

| Подраздел                      | Цели обучения   |   |   |   |  |
|--------------------------------|---|---|---|---|--|
|                                | 0 класс   | 1 класс   | 2 класс   | 3 класс   | 4 класс  |
| 4.1 Лыжная подготовка (коньки) | 0.4.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать | 1.4.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать | 2.4.1.1 выполнять правила подготовки к занятиям на лыжах; 2.4.1.2 знать и | 3.4.1.1 строиться в одну шеренгу с лыжами и на лыжах; 3.4.1.2 выполнять | 4.4.1.1 выполнять распоряжения в строю: «Лыжи положить!» |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  | <p>ь целенаправленно под руководством учителя; 0.4.1.2 не проявлять негативного и агрессивного поведения после проигрыша</p> | <p>целенаправленно под руководством учителя; 1.4.1.2 уважительное относиться к товарищам во время игр;</p> | <p>уметь одевать одежду и обувь лыжника: прикреплённые лыжки к обуви, снятие лыж; 2.4.1.3 выполнять правила переноски лыж; 2.4.1.4 уметь выполнять ступающий шаг без палок и с палками, скользящий шаг; 2.4.1.5 выполнять повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж; 2.4.1.6 передвигаться на лыжах до 0,3-0,6 км (за урок); 2.4.1.7 самостоятельно одевать и снимать ботинки с коньками;</p> | <p>команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 3.4.1.3 передвигаться скользящим шагом по учебной лыжне; 3.4.1.4 уметь подниматься ступающим шагом на склон, спускаться с горки в основной стойке; 3.4.1.5 передвигаться на лыжах (до 800 м. за урок); 3.4.1.6 тормозить полуплугом правым и левым коньками; 3.4.1.7 выполнять повороты в движении</p> | <p>», «Лыжи взять!»; 4.4.1.2 выполнять по переменной двухшажный ход; 4.4.1.3. выполнять подъем «елочкой», «лесенкой»; 4.4.1.4 выполнять спуски в средней стойке; 4.4.1.5 передвигаться на лыжах (до 1,5 км за урок); 4.4.1.6 скользить на обоих коньках с попеременным отведением ног назад переносом веса тела на опорную ногу; 4.4.1.7 скользить</p> |
|--|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>2.4.1.8<br/>стоять на<br/>одном, двух<br/>коньках;</p> <p>2.4.1.9<br/>выполнять<br/>подготовите<br/>льные<br/>упражнения<br/>с коньками;</p> <p>2.4.1.10<br/>ходить<br/>приставным<br/>и шагами<br/>вправо,<br/>влево</p> | <p>на двух<br/>ногах и<br/>приставны<br/>ми шагами<br/>вправо,<br/>влево, по<br/>дуге;</p> <p>3.4.1.8<br/>выполнять<br/>движение<br/>по дуге с<br/>отталкиван<br/>ием только<br/>правым<br/>коньком;</p> <p>3.4.1.9.<br/>уметь<br/>выполнять<br/>свободное<br/>катание до<br/>3 мин</p> | <p>на обеих<br/>ногах, стоя<br/>в посадке;</p> <p>4.4.1.8<br/>скользить<br/>на ребрах<br/>коньков;</p> <p>4.4.1.9<br/>скользить<br/>на коньках<br/>с разведе<br/>нием и<br/>сведением<br/>ног;</p> <p>4.4.1.10<br/>тормозить<br/>плугом;</p> <p>4.4.1.11 по<br/>лучать<br/>удовольст<br/>вие от<br/>свободног<br/>о катания</p> |
|--|--|--|--|---|---|

31. Программа реализуется на основе Долгосрочного плана к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 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.

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

33. Обучение реализуется в контексте единых сквозных тем для всех лет обучения в начальных классах, установленных с учетом особенностей интеллектуального развития обучающихся.

Долгосрочный план по реализации индивидуальной учебной программы по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
4 класса уровня начального образования по обновленному содержанию

| Сквозные темы | Разделы  | Подразделы  | Цели обучения   |
|---------------|--|---|---|
| 1 четверть    |  |   |   |
| Все обо мне   | 1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата) | 1.1 Общеразвивающие упражнения                    | 4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте;<br>4.1.1.2 рассчитываться на «первый-второй»;<br>4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот;<br>4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево  |
|               |  | 1.2 Развитие дыхания                              | 4.1.2.1 тренировать дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положением ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом   |
|               |  | 1.3 Укрепление мышечного тонуса                   | 4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища;<br>4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя;<br>4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом;<br>4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелезать через бревно, коня, козла |
|               |  | 1.4 Развитие пространственно-временной ориентации | 4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;<br>4.1.4.2 выполнять построение и перестроение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя   |
| Моя школа     | 2. Легкая атлетика (развитие)                          | 2.1 Ходьба. Бег. Прыжки                           | 4.2.1.1 ходить по ориентирам, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать  |



|                    |  |   |   |
|--------------------|--|---|---|
|                    | двигательных навыков)                                  |   | различные виды ходьбы;<br>4.2.1.2. принимать низкий старт   |
|                    |  | 2.2 Метание                                 | 4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10 -15 м   |
|                    | 3.Подвижные, спортивные, национальные игры             | 3.1Подвижные, спортивные, национальные игры | 4.3.1.1 называть спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол;<br>4.3.1.2 иметь представление о спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис   |
| 2 четверть         |  |   |   |
| Моя семья и друзья | 1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата) | 1.1 Общеразвивающие упражнения              | 4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте;<br>4.1.1.2 рассчитывать на «первый - второй»;<br>4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот;<br>4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево;<br>4.1.1.5 выполнение упражнений на ассиметричное движение рук и ног  |
|                    |  | 1.2 Развитие дыхания                        | 4.1.2.1 тренировать дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положением ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом;<br>4.1.2.2 выполнять правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета  |
|                    |  | 1.3 Укрепление мышечного тонуса             | 4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища;<br>4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя;<br>4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом;<br>4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелезать через бревно, коня, козла;<br>4.1.3.5 выполнять упражнения на вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием; подтягивание в виси на канате, стоя на полу ноги врозь;<br>4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20°);<br>4.1.3.7 выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке |
| Мир                |  |   |   |

|                              |  |   |   |
|------------------------------|--|---|---|
| вокруг нас                   |  | 1.4 Развитие пространственно-временной ориентации   | 4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;<br>4.1.4.2 выполнять построение и перестроения шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя;<br>4.1.4.3 ходить между различными ориентирами   |
|                              | 2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)     | 2.1 Ходьба. Бег. Прыжки   | 4.2.1.1 ходить по ориентирам, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать различные виды ходьбы;<br>4.2.1.2 выполнять низкий старт;<br>4.2.1.3 выполнять быстрый бег на месте до 10сек; челночный бег (3x10м); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м   |
|                              |  | 2.2 Метание   | 4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10 - 15 м  |
|                              | 3. Подвижные, спортивные, национальные игры            | 3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры  | 4.3.1.1 называть спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол;<br>4.3.1.2 иметь представления о спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис;<br>4.3.1.3 наблюдать спортивные игры старшеклассников  |
| 4 Лыжная подготовка (коньки) | 4.1 Лыжная подготовка (коньки)                         | 4.4.1.1 выполнять распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»;<br>4.4.1.2 выполнять попеременный двухшажный ход;<br>4.4.1.3 выполнять подъем «елочкой», «лесенкой»;<br>4.4.1.6 скользить на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу;<br>4.4.1.7 скользить на обеих ногах, стоя в посадке;<br>4.4.1.8 скользить на ребрах коньков;<br>4.4.1.9 скользить на коньках с разведением и сведением ног |   |
| <b>3 четверть</b>            |  |   |   |
| Путешествие                  | 1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата) | 1.1 Общеразвивающие упражнения  | 4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте;<br>4.1.1.2 рассчитывать на «первый -второй»;<br>4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот;<br>4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево;<br>4.1.1.5 выполнение упражнений на ассиметричное движение рук и ног;<br>4.1.1.6 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в |

|                     |                    |   |  |
|---------------------|--------------------|---|--|
|                     |                    |   | движении   |
|                     |                    | 1.2. Развитие дыхания                             | 4.1.2.1 тренировать дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положением ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом;<br>4.1.2.2 выполнять правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета   |
|                     |                    | 1.3 Укрепление мышечного тонуса                   | 4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища;<br>4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя;<br>4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом;<br>4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелезать через бревно, коня, козла;<br>4.1.3.5 выполнять упражнения на вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием; подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь;<br>4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20°);<br>4.1.3.7 выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке;<br>4.1.3.8 выполнять упражнение на равновесие «ласточка»;<br>4.1.3.9 ходить по гимнастическому бревну высотой 60 см.;<br>4.1.3.10 выполнять опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись |
|                     |                    | 1.4 Развитие пространственно-временной ориентации | 4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;<br>4.1.4.2 выполнять построение и перестроение шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя;<br>4.1.4.3 ходить между различными ориентирами;<br>4.1.4.4 выполнять бег по начерченным на полу ориентирам  |
| Традиции и фольклор | 2. Легкая атлетика | 2.1 Ходьба. Бег. Прыжки                           | 4.2.1.1 ходить по ориентирам, по двум параллельно поставленным гимнастическим  |

|               |  |  |  |
|---------------|--|--|--|
|               | (развитие двигательных навыков)                        |  | скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать различные виды ходьбы;<br>4.2.1.2 выполнять низкий старт;<br>4.2.1.3 выполнять быстрый бег на месте до 1сек.; челночный бег (3x10м); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м;<br>4.2.1.4 выполнять разные виды прыжков: прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивания (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка)   |
|               |  | 2.2 Метание                                  | 4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора- 10-15 м  |
|               | 3. Подвижные, спортивные, национальные игры            | 3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры | 4.3.1.1 знать о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол;<br>4.3.1.2 представление спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис;<br>4.3.1.3 наблюдать спортивные игры старшеклассников   |
|               | 4. Лыжная подготовка (коньки)                          | 4.1 Лыжная подготовка (коньки)               | 4.4.1.1 выполнять распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»;<br>4.4.1.2 выполнять попеременный двушажный ход;<br>4.4.1.3 выполнять подъем «елочкой», «лесенкой»;<br>4.4.1.4 выполнять спуски в средней стойке;<br>4.4.1.5 передвигаться на лыжах (до 1,5 км за урок);<br>4.4.1.6 скользить на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу;<br>4.4.1.7 скользить на обеих ногах, стоя в посадке;<br>4.4.1.8 скользить на ребрах коньков;<br>4.4.1.9 скользить на коньках с разведением и сведением ног;<br>4.4.1.10 тормозить плугом;<br>4.4.1.11 получать удовольствие от свободного катания |
| 4 четверть    |  |  |  |
| Еда и напитки | 1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата) | 1.1 Общеразвивающие упражнения               | 4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте;<br>4.1.1.2 рассчитывать на «первый-второй»;<br>4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот;<br>4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево;<br>4.1.1.5 выполнение упражнений на  |

|  |                                 |  |
|--|---------------------------------|--|
|  |                                 | <p>ассиметричное движение рук и ног;</p> <p>4.1.1.6 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении;</p> <p>4.1.1.7 самостоятельно выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>   |
|  | 1.2 Развитие дыхания            | <p>4.1.2.1 тренировать дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положение ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом;</p> <p>4.1.2.2 выполнять правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета;</p> <p>4.1.2.3 выполнять глубокое дыхание с движением рук, дыхание по подражанию, заданию учителя</p>  |
|  | 1.3 Укрепление мышечного тонуса | <p>4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища;</p> <p>4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя;</p> <p>4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом;</p> <p>4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелезать через бревно, коня, козла;</p> <p>4.1.3.5 выполнять упражнения на вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием; подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь;</p> <p>4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20°);</p> <p>4.1.3.7 выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке;</p> <p>4.1.3.8 выполнять упражнение на равновесие «ласточка»;</p> <p>4.1.3.9 ходить по гимнастическому бревну высотой 60 см;</p> <p>4.1.3.10 выполнять опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись;</p> <p>4.1.3.11 самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| В здоровом теле - здоровый дух!             |  |  | малыми мячами, скакалками, набивными мячами, обручами  |
|   |  | 1.4 Развитие пространственно-временной ориентации  | 4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;<br>4.1.4.2 выполнять построение и перестроение шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя;<br>4.1.4.3 ходить между различными ориентирами;<br>4.1.4.4 выполнять бег по начерченным на полу ориентирам;<br>4.1.4.5 ходить по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам;<br>4.1.4.6 выполнять прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения  |
|   | 2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков) | 2.1 Ходьба. Бег. Прыжки  | 4.2.1.1 ходить по ориентирам, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать различные виды ходьбы;<br>4.2.1.2 принимать низкий старт;<br>4.2.1.3 выполнять быстрый бег на месте до 10сек.; челночный бег (3x10м.); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м;<br>4.2.1.4 выполнять разные виды прыжков: прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивания (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка) |
|   |  | 2.2 Метание  | 4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10-15 м   |
| 3. Подвижные, спортивные, национальные игры | 3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры       | 4.3.1.1 знать о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол;<br>4.3.1.2 иметь представление о спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис;<br>4.3.1.3 проявлять желание наблюдать спортивные игры старшеклассников |  |