

Приложение 16
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от «5» февраля 2020 года № 51

Приложение 561
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 3 апреля 2013 года №115

**Типовая учебная программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой
умственной отсталостью 0 - 4 классов 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 уровневыми 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 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) во 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.

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°); 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 Общие развивающие упражнения	0.1.1.1 выполнять команды учителя по построению и перестроению в колонну по одному, равнение в затылок, перестроение из звеньев в колонну; 0.1.1.2 выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Встать!», «Пошли!»;	1.1.1.1 принимать положение основной стойки; 1.1.1.2 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 перестраиваться в шеренгу и равняться по носкам по команде учителя; 2.1.1.2 выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; 2.1.1.3 перестраива-	3.1.1.1 строиться в колонну, шеренгу по инструкции учителя; 3.1.1.2 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 выполнять поворот кругом на месте; 4.1.1.2 расчитываться на «первый-второй»; 4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот; 4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному

	<p>«Побежали! «Остановил ись!»»; 0.1.1.3 под руководством учителя выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, головы и шеи, туловища, ног; 0.1.1.4 ощущать напряжение и расслабление мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног при выполнении упражнений</p>	<p>строение из одной шеренги в круг, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне; повороты по ориентирам ; 1.1.1.3 выполнять команды «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановил ись!»; 1.1.1.4 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p>	<p>ться из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; 2.1.1.4 рассчитываться по порядку; 2.1.1.5 Принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; 2.1.1.6 выполнять упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями и рук</p>	<p>середину зала в движении с поворотом; 3.1.1.2. понимать и уметь выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»; 3.1.1.3 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; 3.1.1.4 выполнять упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями и рук; 3.1.1.5 выполнять команды «Равняйся!» «Смирно!»,</p>	<p>употребив дв и- жении испов оротомнал ево; 4.1.1.5. выполнение упражнени й на ассиметри чное движение рук и ног; 4.1.1.6 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; 4.1.1.7 самостоятельно выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнени й</p>
--	--	--	---	--	--

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

					по подражанию и заданию учителя
1.3. Укрепление мышечного тонуса	0.1.3.1 упражнения на расслабление мышц; 0.1.3.2 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук; 0.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопных суставов; 0.1.3.4 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц туловища;	1.1.3.1 выполнять задания по словесной инструкции учителя; 1.1.3.2 выполнять упражнения на расслабление мышц; 1.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук, голеностопных суставов, туловища; 1.1.3.4 выполнять различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу; 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; 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; 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; 4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя; 4.1.3.3 выполнять лазанье по

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

				выполнять упражнения на равновесие	высотой 60 см.; 4.1.3.9 выполнять опорный прыжок через гимнастического козла
1.4 Развитие пространственных временной ориентации	0.1.4.1 ходить в колонне по одному, строиться в звенья, чередовать бег с ходьбой; 0.1.4.2 выполнять повороты к ориентирам без зрительного контроля; 0.1.4.3 ходить по ориентирам начерченным на гимнастической скамейке; 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 ориентиру, 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; 2.1.4.2 строиться в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру; 2.1.4.3 двигаться в колонне с изменением направлений по ориентиру; 2.1.4.4	3.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения; 3.1.4.2 перестраиваться из круга в квадрат по ориентирам; 3.1.4.3 уметь выполнять повороты направо, налево без контроля зрения; 3.1.4.4 выполнять упражнения на сгибание	4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения; 4.1.4.2 выполнять построение и перестроение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя; 4.1.4.3 ходить между различными ориентирами;

	дить его без зрительного ориентира; 0.1.4.5 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 выполнять бег по начерченным на полу ориентирам; 4.1.4.5 ходить по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; ; 4.1.4.6 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 Ходьба, бег, прыжки	0.2.1.1 ходить, бегать, прыгать и метать; 0.2.1.2 ходить друг за другом по	1.2.1.1 ходить парами друг за другом ускоряя и замедляя темп движения,	2.2.1.1. правильно дышать во время ходьбы и бега; 2.2.1.2 ходить с	3.2.1.1 ходить в различном темпе, с выполнением упражнений для рук;	4.2.1.1 ходить по ориентирам по двум параллельно 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 спортивно оборудован</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 поднимание м 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>
--	--	---	---	--	--

	шириной 20-25 см; ходить по скамейке с предметом на голове; 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)	ия	одной ногой на месте, с продвижением вперед, в стороны; прыжки в глубину с высоты 30-40см	15м; в длину согнув ноги; с разбега способом перешагивания	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	0.2.2.1 бросать мяч диаметром 10см. о землю, стараясь поймать его двумя руками; 0.2.2.2 бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки в даль правой и левой рукой; 0.2.2.3	1.2.2.1 вырабатывать умения: бросать мяч разными способами; 1.2.2.2 выполнять упражнения на лазания, перелезания ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без	2.2.2.1 правильно и точно выполнять упражнения на метание; 2.2.2.2 произвольным образом метать малые и большие мячи в игре; бросать и ловить волейбольный мяч; метать кольца на шест; метать с места	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	4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10 -15 м.

	забрасывать мяч диаметром 20 см. в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 - 2 метра от земли; 0.2.2.4 выполнить лазания, перелезания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них; 0.2.2.5 перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой	них. 1.2.2.3 произвольн 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 Подвижные, спортивные	0.3.1.1 выполнять правила в подвижных	1.3.1.1 выполнять правила в подвижных	2.3.1.1 выполнять правила в подвижных	3.3.1.1 называть спортивные игры –	4.3.1.1 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 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 двужаный 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 попеременным отведение ног назад переносом веса тела на опорную ногу; 4.4.1.7 скользить</p>
--	--	--	--	---	---

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

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 обучающихся с легкой умственной отсталостью
0-4 классов уровня начального образования по обновленному содержанию

1) 0 класс:
таблица 1

Сквозные темы	Разделы	Подразделы	Цели обучения
1 четверть			
Все обо мне	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	0.1.1.1 понимать команды учителя по построению и перестроению в колонну по одному, равнение в затылок, перестроение из звеньев в колонну
		1.2 Развитие дыхания	0.1.2.1 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию, под хлопки, под счет)
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	0.1.3.1 выполнять упражнения на расслабление мышц; 0.1.3.2 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	0.1.4.1 ходить в колонне по одному, строиться в звенья, чередовать бег с ходьбой; 0.1.4.2 выполнять повороты к ориентирам без зрительного контроля
Моя школа	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба Бег. Прыжки	0.2.1 .1ходить, бегать, прыгать и метать; 0.2.1.2 ходить друг за другом по одному и парами ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске
		2.2 Метание	0.2.2.1 бросать мяч диаметром 10см о землю, стараясь поймать его двумя руками
	3. Подвижные, спортивные	3.1 Подвижные, спортивные, национальн	3.1.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно под руководством учителя

	национальн ые игры	ые игры	
2 четверть			
Моя семья и друзья	1. Гимнастика (развитие опорно- двигательн ого аппарата)	1.1 Общеразвив ающие упражнени я	0.1.1.1 выполнять команды учителя по построению и перестроению в колонну по одному, равнение в затылок, перестроение из звеньев в колонну
		1.2 Развитие дыхания	0.1.2.1 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию, под хлопки, под счет)
		1.3 Укреплени е мышечного тонуса	0.1.3.1 выполнять упражнения на расслабление мышц; 0.1.3.2 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук
		1.4 Развитие пространст венно- временной ориентации	0.1.4.1 ходить в колонне по одному, строиться в звенья, чередовать бег с ходьбой
Мир вокруг нас	2. Легкая атлетика (развитие двигательн ых навыков)	2.1 Ходьба Бег. Прыжки	0.2.1.1 ходить, бегать, прыгать и метать; 0.2.1.2 ходить друг за другом по одному и парами ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске
		2.2 Метание	0.2.2.1 бросать мяч диаметром 10см о землю, стараясь поймать его двумя руками; 0.2.2.2 бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки вдаль правой и левой рукой
	3. Подвижные , спортивные , национальн ые игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальн ые игры	0.3.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно под руководством учителя
3 четверть			
Путешеств ие	1. Гимнастика (развитие опорно- двигательн ого аппарата)	1.1 Общеразвив ающие упражнени я	0.1.1.1 выполнять команды учителя по построению и перестроению в колонну по одному, равнение в затылок, перестроение из звеньев в колонну; 0.1.1.2 выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»
		1.2 Развитие	0.1.2.1 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное

Традиции и фольклор		дыхания	дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию, под хлопки, под счет); 0.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	0.1.3.1 выполнять упражнения на расслабление мышц; 0.1.3.2 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук; 0.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопных суставов
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	0.1.4.1 ходить в колонне по одному, строиться в звенья, чередовать бег с ходьбой; 0.1.4.2. выполнять повороты к ориентирам без зрительного контроля
		2.1 Ходьба Бег. Прыжки	0.2.1.1 ходить, бегать, прыгать и метать; 0.2.1.2 ходить друг за другом по одному и парами ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.2 Метание	0.2.2.1 бросать мяч диаметром 10см. о землю, стараясь поймать его двумя руками; 0.2.2.2 бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки вдаль правой и левой рукой
		3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	0.3.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно под руководством учителя; 0.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
4 четверть			
Еда и напитки	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	0.1.1.1 выполнять команды учителя по построению и перестроению в колонну по одному, равнение в затылок, перестроение из звеньев в колонну; 0.1.1.2 выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»; 0.1.1.3 выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, головы и шеи, туловища, ног; 0.1.1.4 ощущать напряжение и расслабление мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног при выполнении упражнений
		1.2 Развитие дыхания	0.1.2.1 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по

В здоровом теле - здоровый дух!			<p>подражанию, под хлопки, под счет);</p> <p>0.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями;</p> <p>0.1.2.3 изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения (по подражанию, под хлопки, под счет)</p>
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	<p>0.1.3.1 выполнять упражнения на расслабление мышц;</p> <p>0.1.3.2 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук;</p> <p>0.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопных суставов;</p> <p>0.1.3.4 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц туловища;</p> <p>0.1.3.5 выполнять различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу;</p> <p>0.1.3.6 проверять правильность осанки при сидении;</p> <p>0.1.3.7 сохранять правильную осанку при ходьбе</p>
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	<p>0.1.4.1 ходить в колонне по одному, строиться в звенья, чередовать бег с ходьбой;</p> <p>0.1.4.2 выполнять повороты к ориентирам без зрительного контроля;</p> <p>0.1.4.3 ходить по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке;</p> <p>0.1.4.4 выполнять прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизводить его без зрительного ориентира;</p> <p>0.1.4.5 фиксировать исходное положение рук, туловища, ног согласно словесной инструкции</p>
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба Бег. Прыжки	<p>0.2.1.1 ходить, бегать, прыгать и метать;</p> <p>0.2.1.2 ходить друг за другом по одному и парами ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске;</p> <p>0.2.1.3 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 шириной 20-25 см; ходить по скамейке с предметом на голове;</p> <p>0.2.1.4 вырабатывать умение: спрыгивать с высоты 20-30см; прыгать на двух ногах по дорожке; прыгать на двух ногах по начерченной дорожке (длина 2 м., ширина 20см);</p> <p>0.2.1.5 совершенствовать умения в выполнении</p>

			разного вида прыжков: с предметами и без предметов; на двух сомкнутых ногах, продвигаясь вперед; прыгать в высоту с прямого разбега, спрыгивать с гимнастической скамейки, прыгать через длинную и короткую скакалку
		2.2 Метание	0.2.2.1 бросать мяч диаметром 10см о землю, стараясь поймать его двумя руками; 0.2.2.2 бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки в даль правой и левой рукой; 0.2.2.3 забрасывать мяч диаметром 20 см. в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 – 2 метра от земли; 0.2.2.4 совершенствовать навыки лазания, перелезания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них; 0.2.2.5 перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой
	3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	0.3.1.1 выполнять правила в подвижных 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

2) 1 класс:
таблица 2

Сквозные темы	Разделы	Подразделы	Цели обучения
I четверть			
Все обо мне	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	1.1.1.1 принимать положение основной стойки; 1.1.1.2 выполнять 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
		1.2 Развитие дыхания	1.1.2.1 выполнять основные положения и сочетание движений на дыхательные упражнения
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	1.1.3.1 выполнять задания по словесной инструкции учителя; 1.1.3.2 правильно выполнять упражнения на расслабление мышц; 1.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и

			<p>кистей рук;</p> <p>1.1.3.4 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопных суставов;</p> <p>1.1.3.5 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц туловища;</p> <p>1.1.3.6 выполнять различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу;</p> <p>1.1.3.7 проверять правильность осанки при сидении;</p> <p>1.1.3.8 сохранять правильную осанку при ходьбе</p>
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	1.1.4.1 следить за точностью движений при выполнении упражнений на развитие пространственно-временной ориентации: 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 вначерченный ориентир
Моя школа	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	<p>1.2.1.1 ходить парами друг за другом ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске;</p> <p>1.2.1.2 выполнять перебежки группами и по одному 15-20м;</p> <p>1.2.1.3 по залу легко на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы;</p> <p>1.2.1.4 бегать в колонне между расставленными игрушками</p>
		2.2 Метание.	<p>1.2.2.1 передавать и переносить предметы спортивного оборудования;</p> <p>1.2.2.2 бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки в даль правой и левой рукой;</p> <p>1.2.2.3 забрасывать мяч диаметром 20 см. в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 – 2 метра от земли</p>
	3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	<p>1.3.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно под руководством учителя;</p> <p>1.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр</p>
2 четверть			
Моя семья и друзья	1. Гимнастика (развитие опорно-	1.1 Общеразвивающие упражнения	<p>1.1.1.1 принимать положение основной стойки;</p> <p>1.1.1.2 выполнять правила построения и перестроения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; перестроение из одной</p>

Мир вокруг нас	двигательн ого аппарата)		шеренги в круг, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне; повороты по ориентирам
		1.2 Развитие дыхания	1.1.2.1 выполнять основные положения и сочетание движений на дыхательные упражнения; 1.1.2.2 тренироваться вдыхании через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	1.1.3.1 выполнять задания по словесной инструкции учителя; 1.1.3.2. правильно выполнять упражнения на расслабление мышц; 1.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук; 1.1.3.4 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопных суставов; 1.1.3.5 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц туловища; 1.1.3.6. уметь выполнять различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу; 1.1.3.7 проверять правильность осанки при сидении
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	1.1.4.1 следить за точностью движений при выполнении упражнений на развитие пространственно-временной ориентации: 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 вначерченный ориентир
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	1.2.1.1 ходить парами друг за другом ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске; 1.2.1.2 выполнять перебежки группами и по одному 15-20; 1.2.1.3 ходить по залу легко на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы; 1.2.1.4 уметь бегать в колонне между расставленными игрушками
	2.2 Метание	1.2.2.1 передавать и переносить предметы спортивного оборудования; 1.2.2.2 вырабатывать умения: бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки в даль правой и левой рукой; 1.2.2.3 забрасывать мяч диаметром 20 см. в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 – 2 метра	

			<p>сидении;</p> <p>1.1.3.8 сохранять правильную осанку при ходьбе;</p> <p>1.1.3.9 правильно и точно выполнять гимнастические упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, большие и малые мячи, малые обручи);</p> <p>1.1.3.10 переползать на четвереньках в медленном темпе по начерченному коридору шириной 15-20см, лазание по гимнастической стенке, подлезание под препятствие, перелезание через препятствие</p>
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	1.1.4.1 следить за точностью движений при выполнении упражнений на развитие пространственно-временной ориентации: 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 вначерченный ориентир
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	<p>1.2.1.1 ходить парами друг за другом ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске;</p> <p>1.2.1.2 выполнять перебежки группами и по одному 15-20м;</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>1.2.1.4 вырабатывать умения: спрыгивать с высоты 20-30см; прыгать на двух ногах по дорожке; прыгать на двух ногах по начерченной дорожке (длина 2 м, ширина 20см)</p>
		2.2 Метание	<p>1.2.2.1 передавать и переносить предметы спортивного оборудования;</p> <p>1.2.2.2 бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки в даль правой и левой рукой;</p> <p>1.2.2.3 забрасывать мяч диаметром 20 см. в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 – 2 метра от земли;</p> <p>1.2.2.4 выполнять упражнения на лазания, перелезания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них;</p> <p>1.2.2.5 перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой</p>
	3.Подвижные,спортив	3.1 Подвижные,	1.3.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать

	ные, националь ные игры	спортивные, националь ные игры	целенаправленно под руководством учителя; 1.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
4 четверть			
Еда и напитки	1. Гимнастик а (развитие опорно- двигательн ого аппарата)	1.1 Общеразви вающие упражнения	1.1.1.1 принимать положение основной стойки; 1.1.1.2 выполнять 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; пово- роты по ориентирам; 1.1.1.3 выполнять команды «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»; 1.1.1.4 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами
		1.2 Развитие дыхания	1.1.2.1 выполнять основные положения и сочетание движений на дыхательные упражнения; 1.1.2.2 выполнять дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа; 1.1.2.3 выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	1.1.3.1 выполнять задания по словесной инструкции учителя; 1.1.3.2. правильно выполнять упражнения на расслабление мышц 1.1.3.3 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц пальцев и кистей рук; 1.1.3.4 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопных суставов; 1.1.3.5 ощущать напряжение при выполнении упражнений на укрепление мышц туловища; 1.1.3.6 уметь выполнять различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу; 1.1.3.7 проверять правильность осанки при сидении; 1.1.3.8 сохранять правильную осанку при ходьбе; 1.1.3.9 правильно и точно выполнять гимнастические упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, большие и малые мячи, малые обручи); 1.1.3.10 переползать на четвереньках в медленном темпе по начерченному коридору

В здоровом теле - здоровый дух!			<p>шириной 15-20 см, лазание по гимнастической стенке, подлезание под препятствие, перелезание через препятствие;</p> <p>1.1.3.11 выполнять упражнения на равновесие: ходьба на доске, скамейке, стойка на одной ноге, кружение переступанием в медленном темпе;</p> <p>1.1.3.12. выполнять упражнения на равновесие: по прямой скамейке (шириной 30-35см), делать повороты по сигналу учителя</p>
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	1.1.4.1 следить за точностью движений при выполнении упражнений на развитие пространственно-временной ориентации: 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
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	<p>1.2.1.1 ходить парами друг за другом ускоряя и замедляя темп движения, ходить по извилистой дорожке за учителем, ходить по наклонной доске;</p> <p>1.2.1.2 выполнять перебежки группами и по одному 15-20.;</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>1.2.1.4 вырабатывать умения: спрыгивать с высоты 20-30см; прыгать на двух ногах по дорожке; прыгать на двух ногах по начерченной дорожке (длина 2 м., ширина 20см);</p> <p>1.2.1.5 совершенствовать умения в выполнении разного вида прыжков: с предметами и без предметов; на двух сомкнутых ногах, продвигаясь вперед, назад, вправо, влево; прыгать с ноги на ногу на отрезках до 10 м., подпрыгивать вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета; прыгать в длину с места, прыгать через длинную и короткую скакалку</p>
		2.2 Метание	<p>1.2.2.1 передавать и переносить предметы спортивного оборудования;</p> <p>1.2.2.2 вырабатывать умения: бросать мяч из-за головы; бросать мешочки, шишки, камешки в даль правой и левой рукой;</p> <p>1.2.2.3 забрасывать мяч диаметром 20 см. в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5 – 2 метра от земли;</p> <p>1.2.2.4 выполнять упражнения на лазания,</p>

			перелезания, ползания на четвереньках разными видами с использованием предметов (скамейка, бревно, доска) и без них; 1.2.2.5 перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; 1.2.2.6 произвольно метать малые и большие мячи в игре; бросать и ловить волейбольный мяч; метать кольца на шест; метать с места малый мяч в стенку правой и левой рукой
	3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	1.3.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно под руководством учителя; 1.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр

3) 2 класс:
таблица 3

Сквозные темы	Разделы	Подразделы	Цели обучения
1 четверть			
Все обо мне	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	2.1.1.1 перестраиваться в шеренгу и равняться по носкам по команде учителя; 2.1.1.2 выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»
		1.2 Развитие дыхания	2.1.2.1 правильно выполнять комплексы дыхательных упражнений; 2.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	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; 2.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками
		1.4. Развитие пространственно-временной ориентации	2.1.4.1 правильно, под руководством учителя выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения; 2.1.4.2 строиться в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат)
Моя школа	2. Легкая	2.1 Ходьба.	2.2.1.1 понятие о начале ходьбы и бега,

	атлетика (развитие двигательных навыков)	Бег. Прыжки	правильном дыхании во время ходьбы и бега; 2.2.1.2 ходить с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук; 2.2.1.3 ходить с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке
		2.2 Метание	2.2.2.1 правильно и точно выполнять упражнения на метание: малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели на расстоянии 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
	3. Подвижные спортивные, национальные игры	3.1. Подвижные, спортивные, национальные игры	2.3.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно; 2.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
2 четверть			
Моя семья и друзья	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	2.1.1.1 перестраиваться в шеренгу и равняться по носкам по команде учителя; 2.1.1.2 выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» 2.1.1.3 перестраиваться: из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; 2.1.1.4 рассчитываться по порядку
		1.2 Развитие дыхания	2.1.2.1 правильно выполнять комплексы дыхательных упражнений; 2.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	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; 2.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками; 2.1.3.3 выполнять кувырок вперед по наклонному мату, стойку на лопатках
		1.4 Развитие пространств	2.1.4.1 правильно, под руководством учителя выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и

		венно-временной ориентации	<p>точности движения;</p> <p>2.1.4.2 строиться в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат);</p> <p>2.1.4.3 двигаться в колонне с изменением направлений по ориентиру</p>
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	<p>2.2.1.1 правильно дышать во время ходьбы и бега;</p> <p>2.2.1.2 ходить с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук;</p> <p>2.2.1.3 ходить с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке;</p> <p>2.2.1.4 бегать на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бегать на скорость до 30м, медленно бегать до 2 минут</p>
		2.2 Метание	<p>2.2.2.1 правильно и точно выполнять упражнения на метание: малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели на расстоянии 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</p>
		2.3 Подвижные, спортивные, национальные игры	<p>0.2.3.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно;</p> <p>0.2.3.2 уважительно относиться к товарищам во время игр</p>
Мир вокруг нас	4. Лыжная подготовка (коньки)	4.1 Лыжная подготовка (коньки)	<p>2.4.1.1 выполнять правила подготовки к занятиям на лыжах;</p> <p>2.4.1.2 знать и уметь одевать одежду и обувь лыжника: прикрепление лыж к обуви, снятие лыж;</p> <p>2.4.1.3 выполнять правила переноски лыж;</p> <p>2.4.1.4 уметь выполнять ступающий шаг без палок и с палками, скользящий шаг;</p> <p>2.4.1.5 выполнять повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж;</p> <p>2.4.1.6 передвигаться на лыжах до 0,3-0,6 км (за урок);</p> <p>2.4.1.7 самостоятельно одевать и снимать ботинки с коньками</p>
3 четверть			
Путешествие	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательных)	1.1 Общеразвивающие упражнения	<p>2.1.1.1 перестраиваться в шеренгу и равняться по носкам по команде учителя;</p> <p>2.1.1.2 выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;</p> <p>2.1.1.3 перестраиваться: из колонны по одному в</p>

Традиции и фольклор	ого аппарата)		<p>круг, двигаясь за учителем; из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки;</p> <p>2.1.1.4 рассчитываться по порядку;</p> <p>2.1.1.5 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении</p>
		1.2 Развитие дыхания	<p>2.1.2.1 правильно выполнять комплексы дыхательных упражнений;</p> <p>2.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями;</p> <p>2.1.2.3 изменять глубину и темп дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений</p>
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	<p>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;</p> <p>2.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками;</p> <p>2.1.3.3 выполнять кувырок вперед по наклонному мату, стойку на лопатках;</p> <p>2.1.3.4 выполнять упражнения 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;</p> <p>2.1.3.5 выполнять упражнения на висы: на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки</p>
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	<p>2.1.4.1 правильно, под руководством учителя выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;</p> <p>2.1.4.2 строиться в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат);</p> <p>2.1.4.3 двигаться в колонне с изменением направлений по ориентиру;</p> <p>2.1.4.4 выполнять повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота</p>
	2. Легкая атлетика (развитие	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	<p>2.2.1.1 правильно дышать во время ходьбы и бега;</p> <p>2.2.1.2 ходить с высоким подниманием бедра, в</p>

двигательных навыков)		<p>полуприсяде, с различными положениями рук;</p> <p>2.2.1.3 ходить с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке;</p> <p>2.2.1.4 бегать на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, 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>
	2.2 Метание	<p>2.2.2.1 правильно и точно выполнять упражнения на метание: малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели на расстоянии 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;</p> <p>2.2.2.2 произвольно метать малые и большие мячи в игре; бросать и ловить волейбольный мяч; метать кольца на шест; метать с места малый мяч в стенку правой и левой рукой</p>
3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	<p>2.3.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно;</p> <p>2.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр</p>
4 Лыжная подготовка (коньки)	4.1 Лыжная подготовка (коньки)	<p>2.4.1.1 выполнять правила подготовки к занятиям на лыжах;</p> <p>2.4.1.2 знать и уметь одевать одежду и обувь лыжника: прикрепление лыж к обуви, снятие лыж;</p> <p>2.4.1.3 выполнять правила переноски лыж;</p> <p>2.4.1.4 уметь выполнять ступающий шаг без палок и с палками, скользящий шаг;</p> <p>2.4.1.5 выполнять повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж;</p> <p>2.4.1.6 передвигаться на лыжах до 0,3-0,6км (за урок);</p> <p>2.4.1.7 самостоятельно одевать и снимать ботинки с коньками;</p> <p>2.4.1.8 стоять на одном, двух коньках;</p> <p>2.4.1.9 выполнять подготовительные упражнения с коньками;</p> <p>2.4.1.10 ходить приставными шагами вправо, влево</p>
4 четверть		

Еда и напитки	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	<p>2.1.1.1 перестраиваться в шеренгу и равняться по носкам по команде учителя;</p> <p>2.1.1.2 выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;</p> <p>2.1.1.3 перестраиваться: из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки;</p> <p>2.1.1.4 рассчитываться по порядку;</p> <p>2.1.1.5 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении;</p> <p>2.1.1.6 выполнять упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p>
		1.2 Развитие дыхания	<p>2.1.2.1 правильно выполнять комплексы дыхательных упражнений;</p> <p>2.1.2.2 согласовывать дыхание с различными движениями;</p> <p>2.1.2.3 изменять глубину и темп дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений</p>
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	<p>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;</p> <p>2.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками;</p> <p>2.1.3.3 выполнять кувырок вперед по наклонному мату, стойку на лопатках;</p> <p>2.1.3.4 выполнять упражнения 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; перелезть со скамейки на скамейку произвольным способом;</p> <p>2.1.3.5 выполнять упражнения на висы: на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки;</p> <p>2.1.3.6 точно выполнять упражнения на равновесие: ходить по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различным движением рук, боком приставными шагами по наклонной скамейке; ходить по полу по</p>

В здоровом теле - здоровый дух!			начертанной линии
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	2.1.4.1 выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения; 2.1.4.2 строиться в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат); 2.1.4.3 двигаться в колонне с изменением направлений по ориентиру; 2.1.4.4 выполнять повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; 2.1.2.5 выполнять прыжки в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	2.2.1.1 понятие о начале ходьбы и бега, правильном дыхании во время ходьбы и бега; 2.2.1.2 ходить с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук; 2.2.1.3 ходить с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке; 2.2.1.4 бегать на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бегать на скорость до 30м, медленно бегать до 2 минут; 2.2.1.5 правильно и точно прыгать в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м., в высоту с прямого разбега); 2.2.1.6 выполнять прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; 2.2.1.7 выполнять прыжки в глубину с высоты 30-40см с мягким приземлением
		2.2 Метание	2.2.2.1 выполнять упражнения на метание: малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели на расстоянии 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; 2.2.2.2 произвольно метать малые и большие мячи в игре; бросать и ловить волейбольный мяч; метать кольца на шест; метать с места малый мяч в стенку правой и левой рукой
	3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	2.3.1.1 выполнять правила в подвижных и спортивных играх, действовать целенаправленно; 2.3.1.2 уважительно относиться к товарищам во время игр

Сквозные темы	Разделы	Подразделы	Цели обучения
I четверть			
Все обо мне	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	3.1.1.1 строиться в колонну, шеренгу по инструкции учителя; 3.1.1.2 выполнять: 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; 3.1.1.2 выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»
		1.2 Развитие дыхания	3.1.2.1 выполнять усиленное дыхание с движением грудной клетки; 3.1.2.2 осуществлять ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	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; 3.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами; 3.1.3.3 выполнять перекаты в группировке, из положения лежа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально)
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	3.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения; 3.1.4.2 перестраиваться из круга в квадрат по ориентирам; 3.1.4.3 выполнять повороты направо, налево без контроля зрения
Моя школа	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	3.2.1.1 ходить в различном темпе, с выполнением упражнений для рук; 3.2.1.2 ходить с контролем и без контроля зрения; 3.2.1.3 понимать значение правильной осанки при ходьбе; 3.2.1.4 принимать высокий старт в эстафетном беге
		2.2 Метание	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 4-8 м.) с места

	3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	3.3.1.1 знать о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол; 3.3.1.2 наблюдать спортивные игры старшеклассников; 3.3.1.3 уважительно относиться к товарищам во время игр
2 четверть			
Моя семья и друзья	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	3.1.1.1 строиться в колонну, шеренгу по инструкции учителя; 3.1.1.2 выполнять: 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; 3.1.1.2 выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»; 3.1.1.3 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении
		1.2 Развитие дыхания	3.1.2.1 выполнять усиленное дыхание с движением грудной клетки; 3.1.2.2 осуществлять ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	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; 3.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами; 3.1.3.3 выполнять перекаты в группировке, из положения лежа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально); 3.1.3.4 выполнять 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; пролезать сквозь гимнастические обручи
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	3.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения; 3.1.4.2 перестраиваться из круга в квадрат по ориентирам; 3.1.4.3 выполнять повороты направо, налево без
Мир вокруг нас			

			<p>контроля зрения;</p> <p>3.1.4.4 выполнять упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами</p>
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	<p>3.2.1.1 ходить в различном темпе, с выполнением упражнений для рук;</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 принимать высокий старт в эстафетном беге</p>
		2.2 Метание	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 4-8 м) с места
	3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	<p>3.3.1.1 знать о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол;</p> <p>3.3.1.2 наблюдать спортивные игры старшеклассников;</p> <p>3.3.1.3 уважительно относиться к товарищам во время игр</p>
	4 Лыжная подготовка (коньки)	4.1 Лыжная подготовка (коньки)	<p>3.4.1.1 строиться в одну шеренгу с лыжами и на лыжах;</p> <p>3.4.1.2 выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;</p> <p>3.4.1.3 передвигаться скользящим шагом по учебной лыжне;</p> <p>3.4.1.4 тормозить полу плугом правым и левым коньками;</p> <p>3.4.1.5 выполнять повороты в движении на двух ногах и приставными шагами в право, влево, по дуге</p>
3 четверть			
Путешествие	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	<p>3.1.1.1 строиться в колонну, шеренгу по инструкции учителя;</p> <p>3.1.1.2 выполнять: 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;</p> <p>3.1.1.2 выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»;</p> <p>3.1.1.3 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении;</p>

			3.1.1.4 выполнять упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук
	1.2 Развитие дыхания		3.1.2.1 выполнять усиленное дыхание с движением грудной клетки; 3.1.2.2 осуществлять ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании; 3.1.2.4 следить за произвольным изменением глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений
	1.3 Укрепление мышечного тонуса		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; 3.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами; 3.1.3.3 выполнять перекаты в группировке, из положения лежа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально); 3.1.3.4 выполнять 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; пролезать сквозь гимнастические обручи; 3.1.3.5 выполнять упражнения на висы: на гимнастической стенке на согнутых руках; упор на бревне, скамейке, гимнастическом козле; 3.1.3.6 выполнять упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с доставанием предмета с пола; стойка на одной ноге с различным положением рук
	1.4 Развитие пространственно-временной ориентации		3.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения; 3.1.4.2 перестраиваться из круга в квадрат по ориентирам; 3.1.4.3 выполнять повороты направо, налево без контроля зрения; 3.1.4.4 выполнять упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами;

Традиции и фольклор			3.1.4.5 выполнять прыжки в глубину в обозначенное место, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	3.2.1.1 ходить в различном темпе, с выполнением упражнений для рук; 3.2.1.2 ходить с контролем и без контроля зрения; 3.2.1.3 понимать значение правильной осанки при ходьбе; 3.2.1.4 принимать высокий старт в эстафетном беге; 3.2.1.5 выполнять медленный бег до 3 мин. (сильные дети); 3.2.1.6 выполнять бег в чередовании с ходьбой до 100 м., челночный бег (3x5м.), бег на скорость до 40м
		2.2 Метание	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 4-8 м) с места; 3.2.2.2 выполнять упражнения на лазание и перелезание через предметы, под предметами с постепенным усложнением;
	3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	3.3.1.1 знать о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол; 3.3.1.2 проявлять желание наблюдать спортивные игры старшеклассников; 3.3.1.3 уважительно относиться к товарищам во время игр
4 Лыжная подготовка (коньки)	4.1 Лыжная подготовка (коньки)	3.4.1.1 строиться в одну шеренгу с лыжами и на лыжах; 3.4.1.2 выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 3.4.1.3 передвигаться скользящим шагом по учебной лыжне; 3.4.1.4 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 полу плугом правым и левым коньками; 3.4.1.7 выполнять повороты в движении на двух ногах и приставными шагами в право, влево, по дуге; 3.4.1.8 выполнять свободное катание до 3 минут	
4 четверть			
Еда и	1.	1.1	3.1.1.1 строиться в колонну, шеренгу по

напитки	Гимнастик а (развитие опорно- двигательн ого аппарата)	Общеразви вающие упражнения	инструкции учителя; 3.1.1.2 выполнять: 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; 3.1.1.3 понимать и уметь выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»; 3.1.1.4 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; 3.1.1.5 выполнять упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; 3.1.1.6 выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет по порядку
		1.2 Развитие дыхания	3.1.2.1 выполнять усиленное дыхание с движением грудной клетки; 3.1.2.2 осуществлять ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании; 3.1.2.4 следить за произвольным изменением глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений; 3.1.2.5 следить за правильным дыханием при выполнении простейших упражнений в различном темпе;
		1.3 Укрепление мышечного тонуса	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; 3.1.3.2 выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами; 3.1.3.3 выполнять перекаты в группировке, из положения лежа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально); 3.1.3.4 выполнять 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; пролезать сквозь гимнастические обручи; 3.1.3.5 выполнять упражнения на висы: на гимнастической стенке на согнутых руках; упор на бревне, скамейке, гимнастическом козле;

В здоровом теле - здоровый дух!			<p>3.1.3.6 выполнять упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с доставанием предмета с пола; стойка на одной ноге с различным положением рук;</p> <p>3.1.3.7 выполнять упражнения по подготовке к опорным прыжкам: прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа</p>
		1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	<p>3.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;</p> <p>3.1.4.2 перестраиваться из круга в квадрат по ориентирам;</p> <p>3.1.4.3 выполнять повороты направо, налево без контроля зрения;</p> <p>3.1.4.4 выполнять упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами;</p> <p>3.1.4.5 выполнять прыжки в глубину в обозначенное место, переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами;</p> <p>3.1.4.6 выполнять дозирование силы удара мячом об пол, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч</p>
	2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	<p>3.2.1.1 ходить в различном темпе, с выполнением упражнений для рук;</p> <p>3.2.1.2 уметь 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 иметь понятие о высоком старте, 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 40 м;</p> <p>3.2.1.7 выполнять прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед до 15м; в длину согнув ноги; с разбега способом перешагивания</p>
	2.2 Метание	<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 4-8 м) с места;</p> <p>3.2.2.2 выполнять упражнения на лазание и</p>	

			перелезание через предметы, под предметами с постепенным усложнением
	3. Подвижные, спортивные, национальные игры	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	3.3.1.1 знать о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол; 3.3.1.2 наблюдать спортивные игры старшеклассников; 3.3.1.3 уважительно относиться к товарищам во время игр

5) 4 класс
таблица 5

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; 4.1.1.2 рассчитывать на «первый-второй»; 4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот; 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; 4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя; 4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом; 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; 4.1.4.2 выполнять построение и перестроения 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; 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; 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
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; 4.1.1.2 рассчитываться на «первый - второй»; 4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот; 4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево; 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; 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; 4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя; 4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом; 4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелезть через бревно, коня, козла; 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; 4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20°); 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; 4.1.4.2 выполнять построение и перестроения шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя; 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; 4.2.1.2 выполнять низкий старт; 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; 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; 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!»; 4.4.1.2 выполнять попеременный двухшажный ход; 4.4.1.3 выполнять подъем «елочкой», «лесенкой»; 4.4.1.6 скользить на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу; 4.4.1.7 скользить на обеих ногах, стоя в посадке; 4.4.1.8 скользить на ребрах коньков; 4.4.1.9 скользить на коньках с разведением и сведением ног	
3 четверть			
Путешествие	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте; 4.1.1.2 рассчитываться на «первый -второй»; 4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот; 4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево; 4.1.1.5 выполнение упражнений на ассиметричное движение рук и ног; 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; 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; 4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя; 4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом; 4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелезать через бревно, коня, козла; 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; 4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20°); 4.1.3.7 выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке; 4.1.3.8 выполнять упражнение на равновесие «ласточка»; 4.1.3.9 ходить по гимнастическому бревну высотой 60 см.; 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;. 4.1.4.2 выполнять построение и перестроение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя; 4.1.4.3 ходить между различными ориентирами; 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)		<p>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 1сек.; челночный бег (3x10м); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м;</p> <p>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)</p>
		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	<p>4.3.1.1 знать о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол;</p> <p>4.3.1.2 представление спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис;</p> <p>4.3.1.3 наблюдать спортивные игры старшеклассников</p>
	4. Лыжная подготовка (коньки)	4.1 Лыжная подготовка (коньки)	<p>4.4.1.1 выполнять распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»;</p> <p>4.4.1.2 выполнять попеременный двушажный ход;</p> <p>4.4.1.3 выполнять подъем «елочкой», «лесенкой»;</p> <p>4.4.1.4 выполнять спуски в средней стойке;</p> <p>4.4.1.5 передвигаться на лыжах (до 1,5 км за урок);</p> <p>4.4.1.6 скользить на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу;</p> <p>4.4.1.7 скользить на обеих ногах, стоя в посадке;</p> <p>4.4.1.8 скользить на ребрах коньков;</p> <p>4.4.1.9 скользить на коньках с разведением и сведением ног;</p> <p>4.4.1.10 тормозить плугом;</p> <p>4.4.1.11 получать удовольствие от свободного катания</p>
4 четверть			
Еда и напитки	1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)	1.1 Общеразвивающие упражнения	<p>4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте;</p> <p>4.1.1.2 рассчитывать на «первый-второй»;</p> <p>4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот;</p> <p>4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево;</p> <p>4.1.1.5 выполнение упражнений на</p>

		<p>ассимметричное 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 положением 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; перелезть 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; 4.1.4.2 выполнять построение и перестроение шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя; 4.1.4.3 ходить между различными ориентирами; 4.1.4.4 выполнять бег по начерченным на полу ориентирам; 4.1.4.5 ходить по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам; 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; 4.2.1.2 принимать низкий старт; 4.2.1.3 выполнять быстрый бег на месте до 10сек.; челночный бег (3x10м.); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м; 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;
			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; 4.3.1.3 проявлять желание наблюдать спортивные игры старшеклассников