

Приложение 91  
к приказу Министра образования  
и науки Республики Казахстан  
от 20 сентября 2018 года № 469

Приложение 531  
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 5-10 классов по обновленному  
содержанию

Глава 1. Общие положения

Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 5-10 классов по обновленному содержанию (далее – Программа) разработана в соответствии с подпунктом б) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

Целью Программы является коррекция физического развития учеников, отклонений соматического состояния и моторики, укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

. Задачи предмета «Адаптивная физическая культура»:

1) содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных способностей;

4) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

5) углублённое представление об основных видах спорта;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

7) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- 8) содействие развитию психических процессов;
- 9) усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков физической культуры и во внеучебной деятельности;
- формирование личности.
- . Коррекционно-развивающие задачи адаптивной физической культуры:
- совершенствование основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами;
- развитие физической подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- профилактика соматических нарушений;
- 5) профилактика, коррекция и развитие психических, сенсорно-перцептивных способностей;
- компенсация нарушенных функций;
- коррекция недостатков эмоционально – личностного развития.

## Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

Физическое воспитание обучающихся с легкой умственной отсталостью комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания во всех формах его организации (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность).

6. Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью.

7. Материал Программы оказывает как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях обучающихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека. Освоение движений полноценно в случае, если обучающийся ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей. Обучающиеся с легкой умственной отсталостью с трудом осваивают представления о схеме собственного тела, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Педагогические подходы к организации учебного процесса по предмету педагогики, реализация которых направлена на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Принцип коррекционно-развивающей направленности обучения обучающихся

предполагает построение образовательного процесса с опорой на использование сохранных функций и систем организма в соответствии со спецификой природы недостатка развития.

Принцип коррекционно-развивающей направленности обучения обеспечивается специальными методами и приемами учебной и обучающей деятельности. Учитываются: замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточность умственных операций и действий, низкая познавательная активность, слабость познавательных интересов, ограниченность знаний и представлений об окружающем, отставание в речевом развитии, несформированность произвольной регуляции поведения, недостатки моторики и координации движений.

В работе с обучающимися опираются на их обучаемость, сохранность наглядно-действенного мышления. Организуется деятельность по стимуляции развития недостаточных функций. Применяется командный подход к организации психолого-педагогической поддержки обучающегося, вовлеченность в этот процесс семьи.

Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей.

Принцип социально-адаптирующей направленности обучения предполагает преодоление социальной дезадаптации личности. Предусматривается специальная работа по освоению обучающимся необходимых для участия в социальной жизни норм поведения, жизненных навыков.

Принцип деятельностного подхода в обучении и воспитании обучающихся с особыми образовательными потребностями опирается на существующее в психологии понятие «ведущая деятельность».

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода. Дифференцированный подход обусловлен наличием вариативных типологических особенностей у обучающихся одной категории нарушений. Педагог организует коррекционно-образовательный процесс, исходя из наличия в классе однородных по характеристикам групп. Деление обучающихся на группы условно и подвижно. Индивидуальный подход является конкретизацией дифференцированного подхода.

Педагог организует учебно-познавательную деятельность обучающихся и управляет этим процессом. В случае, когда самостоятельная учебно-познавательная деятельность умственно отсталых обучающихся затруднена, педагог берет на себя функции незрелого компонента деятельности ученика, для обеспечения успешного выполнения учебного задания.

Специфика деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная активность, интенсивная эмоциональная напряженность, проявление негативного отношения к занятиям и к окружающим.

Оценивание результатов обучения в рамках предмета «Адаптивная физическая культура» осуществляется с применением критериального оценивания, основанного на целеполагании.

. В соответствии с целеполаганием разрабатываются контрольно-диагностические задания для каждого раздела Программы. Результаты выполнения контрольно-диагностических заданий фиксируются в картах достижений обучающихся и являются основой для реализации индивидуального подхода в обучении.

Итоговый контроль проводится в конце четверти, года. Педагогом анализируется динамика развития двигательных навыков у обучающегося в течение учебного года.

Форму текущей и итоговой аттестации определяет учитель с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

23. Спортивный зал для занятий адаптированной физической культурой оборудуется «шведской стенкой». Оснащение физкультурного зала предусматривает специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), флажки; дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см); дорожки с различным покрытием; игрушки сборно-разборные (со съемными деталями); ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см); массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см); материалы и приспособления для постановки правильного дыхания; полифункциональное игровое оборудование; мягкие крупные модули.

Технические средства обучения (включая специализированные компьютерные инструменты обучения) создают условия для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, способствуют мотивации учебной деятельности, позволяют получить качественный результат, даже когда возможности ребенка существенно ограничены.

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

25. Объем учебной нагрузки составляет:

- 1) в 5 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 2) в 6 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 3) в 7 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 4) в 8 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 5) в 9 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 6) в 10 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.

2

Содержание учебного предмета включает следующие разделы:

1) раздел «Двигательная деятельность»;  
 раздел «Развитие мышления через двигательные навыки»;  
 раздел «Здоровье и здоровый образ жизни».

. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:  
 развитие основных двигательных навыков, владение навыками основных циклических движений;  
 регулирование различных видов нагрузки; понимание трудностей и рисков для улучшения двигательной способности;  
 правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени, веса, пространства.

. Раздел «Развитие мышления через двигательные навыки» включает следующие подразделы:

развитие пространственно-временной ориентации;  
 развитие чувства коллективной работы и умения честно соревноваться при выполнении индивидуальных и групповых заданий во время выполнения физической деятельности.

. Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» включает следующие подразделы:  
 знание и понимание о здоровье. Обучение умению контролировать физические изменения в организме;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;  
 правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;  
 определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы.

. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 5 класса:

1) построения, перестроения. Правила поведения и техники безопасности (далее - ТБ) на уроках адаптивной физической культуры. Двигательный режим учащегося. Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок. Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя;

2) легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиена физических упражнений, выполнения заданий по адаптивной физической культуре; сна и питания; мероприятий в режиме учебного дня. Сведения о необходимости сохранения ортопедического режима. Ходьба с перешагиванием одного препятствия (скамейки, набивной мяч, гимнастическая палка и разные предметы). Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой,

сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопki учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. Метание теннисного мяча с места в цель, в движущуюся цель и на дальность. Бег на короткие дистанции, отрезки. Прыжки в длину с места;

3) гимнастика. Правила ТБ на уроках гимнастики. Гимнастические построения и перестроения. Перестроение из одной шеренги в две: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Расчет в шеренге на первый, второй, третий. Перестроение в шеренгу по одному на быстроту. Общеразвивающие (коррекционные) упражнения. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и разными предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения; национальные игры. Правила ТБ на уроках на уроках национальных игр (по выбору). Упражнения на мелкую моторику. Технику выполнения приемов в национальных играх. Подвижные национальные игры для развития координационных способностей. Упражнения и подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранения коррекционных дефектов;

5) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Правила ТБ на уроках на уроках лыжной/кроссовой/коньковой подготовки. Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Коньковая подготовка. Правила катания и бега на катке. Технические приемы катания на коньках. Координации движений, опробования коньков. Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоления препятствий; развитие выносливости; беговые упражнения для развития физических качеств, индивидуальный режим физических нагрузок. Взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий. Комплексы упражнений для коррекционных способностей и развития выносливости и скоростных способностей;

б) подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Гонка мячей по кругу», «Не давай мяча водящему», «Мяч капитану», «Защита укрепления». Спортивные игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений изученных спортивных игр. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3). Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.

1) построения, перестроения. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Самоконтроль и саморегуляция психоэмоционального состояния в процессе занятий. Построение в шеренгу по одному по показу и словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»;

2) легкая атлетика. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба в паре, ходьба со сменой направления. Свободный бег, бег на носках сохраняя дистанцию и темп выполнения. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. Метание теннисного мяча с места в цель, в движущуюся цель и на дальность. Бег на короткие дистанции, отрезки. Прыжки в длину с места;

3) гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Роль адаптивной физической культуры в двигательном режиме учащегося. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими мячами и разными предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия;

национальные и интеллектуальные игры. Знакомство с национальными подвижными играми Казахстана. Развитие физических качеств, подвижности суставов на основе народных подвижных игр. Правила ТБ на уроках на уроках национальных и интеллектуальных игр (по выбору). Упражнения на мелкую моторику, управление своим телом при малоподвижных играх. Правила соревнований, элементы техники выполнения приемов в национальных играх.

Подвижные игры для развития координационных, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов;

5) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Лыжная подготовка. Правила безопасности обучающихся на уроках лыжной подготовки. Способы передвижений. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Коньковая подготовка. Правила катания и бега на катке. Технические приемы катания на коньках. Упражнения в движении на равновесие (на двух и одном коньке, с различным положением рук). Групповые упражнения - катание в шеренгах, тройках, парах, группой. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений для развития физических качеств. Комплексы упражнений для коррекционной способностей и развития выносливости и скоростных способностей;

б) подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. В зависимости от материальной базы и условий спортивных баз школы программный материал по спортивным играм (по выбору) может увеличиться или уменьшиться за счет сокращения или увеличения времени на разные виды программного материала. Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц. Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти, точности и дифференцировки усилий игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метаниями. Игры на развитие умения ориентироваться в пространстве, на развитие быстроты реакции и движений. Эстафеты с передачей предмета из положения сидя, стоя, в движении. Передача мяча двумя руками друг другу. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы», «Догоняй мяч», «Попади в мишень», «Попробуй повторить», «Не урони мешочек», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «В гости к пальчику большому», «Узнай фигуру», «Узнай по голосу», «Попробуй повторить», «Догони мяч». Мини-футбол: Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка в футболе. Техника владения мячом, техника ударов мяча в ворота.«Подвижная цель» Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в мини-футбол. Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра. Настольный теннис: Инструктаж по т\б на уроках по



спортивным играм. Техника владения теннисным шариком. Обучение технике удара по теннисному шариком в парах, в четвёрках. Игры по упрощённым правилам в парах, в четвёрках Флорбол: Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка во флорболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в флорбол.

. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 7 класса:

1) построения, перестроения. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Двигательный режим учащегося. Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок. Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя;

2) легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиена физических упражнений; мероприятий в режиме учебного дня. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба змейкой, ходьба со сменой направления. Свободный бег, бег на носках сохраняя дистанцию и темп выполнения. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. Метание теннисного мяча с места в цель, в движущуюся цель и на дальность. Бег на короткие дистанции, отрезки. Прыжки в длину с места;

3) гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Роль адаптивной физической культуры в двигательном режиме учащегося. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и разными предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия;

4) национальные и интеллектуальные игры. Правила ТБ на уроках национальных и интеллектуальных игр (по выбору). Национальные игры

«Тогыз кумалак», «Асык ату». Упражнения на мелкую моторику. Расслабление под формулы аутотренинга, управление своим телом при малоподвижных играх, способы коррегирования порочные положений. Правила соревнований. Подвижные игры для развития координационных способностей. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов;

5) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной/кроссовой/коньковой подготовки. Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Коньковая подготовка. Правила катания и бега на катке. Технические приемы катания на коньках. Упражнения в движении на равновесие (на двух и одном коньке, с различным положением рук). Групповые упражнения - катание в шеренгах, тройках, парах, группой. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Кроссовая подготовка. Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; преодоление препятствий по двигательным возможностям. Комплексы упражнений для коррекционной способностей и развития выносливости и скоростных способностей;

б) подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Самоконтроль и саморегуляция психоэмоционального состояния в процессе занятий. Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метанием). Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; остановка в шаге, остановка по сигналу. Ведение мяча правой, левой рукой и поочередно на месте и в движении. Игры, направленные на развитие внимания, памяти, быстроты реакции. Игры: «Лошадки», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «Прыжки по кочкам», «Ходим в шляпах». Мини-футбол: Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка в футболе. Техника владения мячом, техника ударов мяча в ворота. «Подвижная цель» Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в мини-футбол. Волейбол: Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя Передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол. Баскетбол: Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка

прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении, броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. Бадминтон: Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю. ТБ на занятиях по бадминтону. Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана Основы техники игры. Поддача. Виды подачи. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Правила одиночной и парной игры. Игра в бадминтон. Настольный теннис: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника владения теннисным шариком. Обучение технике удара по теннисному шарикю в парах, в четвёрках. Флорбол: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка во флорболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в флорбол.

1) построения, перестроения. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Соблюдение правил подвижных игр с элементами спортивных игр. Формы повышения двигательной активности. Построение в шеренгу по одному. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На вытянутые руки разомкнись!»;

2) лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Соблюдение правил подвижных игр с элементами спортивных игр. Формы повышения двигательной активности. Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по заданию учителя. Техника бега с высокого старта. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Совершенствование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники;

3) оздоровительная и корригирующая гимнастика с элементами фитнеса. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Соблюдение правил подвижных игр с элементами спортивных игр. Формы повышения двигательной активности. Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа). Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при естественной

б

н

о

г

о

стойке и сидя за столом. Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке). Профилактика плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы. Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с малыми и большими мячами). Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения;

национальные и интеллектуальные игры. Техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей, национальные подвижные игры «Асык ату», «Бестас». Совершенствование изучения техник и правил соревнований ранее изученных игр. Использование двигательных действий для возведения юрты. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств);

лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Коньковый ход, преодоление учебных дистанций (по возможностям) до 3км. Кроссовая подготовка. Упражнения на закрепление техники и специальной физической подготовки, прыгивание и запрыгивание на препятствие на точность приземления и сохранения равновесия, подъемы и спуски шагом, бегом (по возможностям), кроссовый бег;

б) коррекционные подвижные и спортивные игры. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Соблюдение правил подвижных игр с элементами спортивных игр. Формы повышения двигательной активности. Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве, на развитие быстроты реакции разной интенсивности и с разными видами движений. Игры, воздействующие на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метанием, с остановками по сигналу учителя). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком Ведение мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Игры на развитие внимания, памяти, мышления, саморегуляции, поведения во время игры. Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении, «Круговое вышибало», «Пятнашки – повторяшки». Мини-футбол: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка в футболе. Техника владения мячом, техника ударов мяча в ворота. «Подвижная цель» Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в мини- футбол. Волейбол: Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Баскетбол: Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра. Выпрыгивание вверх с доставание предмета. Броски в корзину с разных позиций и расстояний. Бадминтон: Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю. ТБ на занятиях по бадминтону. Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Правила одиночной и парной игры. Игра в бадминтон. Настольный теннис: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника владения теннисным шариком. Обучение технике удара по теннисному шарик у в парах, в четвёрках. Флорбол: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка во флорболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости

движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в флорбол.

. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 9 класса:

1) построения, перестроения. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Построение в шеренгу, в колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Перестроение из шеренги вокруг, взявшись за руки. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На вытянутые руки разомкнись!», выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу;

2) легкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба змейкой, ходьба со сменой направления, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Свободный бег, бег на носках с правильной техникой работы рук. Совершенствование техники бега с высокого старта. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Совершенствование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель и на дальность;

3) оздоровительная и корригирующая гимнастика с элементами фитнеса. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать). Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. - Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи. Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки

(упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа). Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия;

национальные и интеллектуальные игры. Техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей. Роль национальных игр в физическом и духовном совершенствовании личности. Самостоятельное тестирование на силу и выносливость. Национальные игры: «Билек сынасу», «Котермек», «Кындык-сындык», «Асыки», «Күміс алу» и ранее изученные. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств);

лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Лыжная подготовка. Специальные упражнения, направленные на закрепления изученных техник. Элементы техники лыжных гонок, распределения сил на дистанции (по возможностям), лидирование, обгон, финиширование. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения, направленные на закрепления изученных техник. Элементы тактики соревнований по кроссу. распределения сил на дистанции (по возможностям), лидирование, обгон, финиширование;

б) коррекционные подвижные и спортивные игры. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц(игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении. Мини-футбол: Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка в футболе. Техника владения мячом, техника ударов мяча в ворота. «Подвижная цель» Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в мини- футбол. Волейбол: Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий Удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Баскетбол: Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения

мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Бадминтон: Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю. ТБ на занятиях по бадминтону. Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Правила одиночной и парной игры. Игра в бадминтон. Настольный теннис: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника владения теннисным шариком. Обучение технике удара по теннисному шару в парах, в четвёрках. Флорбол: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка во флорболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в флорбол. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 10 класса:

1) построения, перестроения. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Построение в шеренгу, в колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Перестроение из шеренги вокруг, взявшись за руки. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На вытянутые руки разомкнись!», выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу;

легкая атлетика. Влияние физических упражнений на повышение функционального состояния ослабленных мышц, приобретение компенсаторных движений, развитие быстроты и ловкости. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции (по двигательным возможностям); высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) Метание гранаты (по двигательным возможностям) способом из-за спины, через плечо, с места, с шагов, с колена,



на дальность и по коридору 10 метров. Толкание ядра, камня, набивного мяча (до 5 кг) двумя руками, одной рукой с места;

3) оздоровительная и корригирующая гимнастика с элементами фитнеса. ТБ на уроках гимнастики. Основные сведения о влиянии физических упражнений на физическое здоровье и развитие обучающихся. Соблюдение режима и правильного питания. Знакомство с разновидностями фитнеса (индивидуальный выбор). Комплексы упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма. Циклические упражнения, прыжки, танцевальные упражнения. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать). Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. -Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи. Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа). Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия;

национальные игры Казахстана. Техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей. национальные подвижные игры «Асык ату», «Бес таз». Совершенствование изучения техник и правил соревнований ранее изученных игр. Использование двигательных действий для возведения юрты. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств);

лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Передвижение на лыжах: попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов,

переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелазание на лыжах через препятствия. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Коньковый ход, преодоление учебных дистанций (по возможностям) до 3 км. Кроссовая подготовка. Упражнения на закрепление техники и специальной физической подготовки, прыгивание и запрыгивание на препятствие на точность приземления и сохранения равновесия, подъемы и спуски шагом, бегом (по возможностям), кроссовый бег;

б) коррекционные подвижные и спортивные игры. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении. Мини-футбол: Инструктаж по т\б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка в футболе. Техника владения мячом, техника ударов мяча в ворота. «Подвижная цель» Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в мини- футбол. Волейбол: Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий Удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Баскетбол: Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Бадминтон: Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю. ТБ на занятиях по бадминтону. Основные стойки и

перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Правила одиночной и парной игры. Игра в бадминтон. Настольный теннис: Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Техника владения теннисным шариком. Обучение технике удара по теннисному шару в парах, в четвёрках. Флорбол: Инструктаж по тб на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка во флорболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в флорбол.

#### Глава 4. Система целей обучения

. В Программе для удобства использования учебных целей введена кодировка. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа – раздел, подраздел, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 6.1.2.1. «6» – класс, «2.1» – 2 раздел, 1 подраздел, «1» – нумерация учебной цели.

Ожидаемые результаты по целям обучения:

1) раздел «Двигательная деятельность»:

таблица 1

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
1.1 Развитие основных двигательных навыков, владение навыками и основных циклических	5.1.1.1 иметь представление об основных двигательных действиях	6.1.1.1 выполняют основные двигательные навыки и умения 6.1.1.2 закрепляют навык технически правильно осуществлять двигатель	7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений уметь технически	8.1.1.1 продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений	9.1.1.1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений	10.1.1.1 демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений 10.1.1.2

ских движений	ные действия избранно го вида спортивн ой специали зации уметь под руководст вом учителя проводит ь занятия по развитию основных физическ их способно стей, коррекци и осанки и телослож ения	ные действия избранно го вида спортивн ой специали зации уметь под руководст вом учителя проводит ь занятия по развитию основных физическ их способно стей, коррекци и осанки и телослож ения	правильн о выполнят ь двигатель ные действия избранно го вида спортивн ой специали зации проводит ь самостоя тельные занятия по развитию основных физическ их способно стей, коррекци и осанки и телослож ения	ний 8.1.1.2 уметь техниче ски правиль но выполня ть двигател ьные действи я избранн ого вида спортив ной специал изации проводи ть самосто ятельны е занятия по развити ю основны х физичес ких способн остей, коррекц ии осанки и телосло жения	ий 9.1.1.2 уметь техничес ки правильн о осущест влять двигатель ные действия избранно го вида спорта, использо вать их в условиях современ ной деятельн ости и организа ции собствен ного досуга демонстр ировать самостоя тельные занятия по развитию основных физическ их способно стей, коррекци и осанки и телослож	анализир овать двигатель ные действия избранно го вида спорта, использо вать их в условиях современ ной деятельн ости и организа ции собствен ного досуга 10.1.1.3 анализир овать самостоя тельные занятия по развитию основных физическ их способно стей, коррекци и осанки и телослож ения
------------------	--	--	---	--	---	---

					ения	
Регулирование различных видов нагрузок и; понимание трудностей и рисков для улучшения двигательной способности	5.1.2.1 с помощью учителя преодолеть трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений 5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц.	6.1.2.1 уметь с помощью и самостоятельно преодолеть трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений 6.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима 6.1.2.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения	7.1.2.1 укреплять умения преодолеть трудности при выполнении простых и измененных физических упражнениях 7.1.2.2 выполняют самостоятельно физические упражнения для индивидуального двигательного режима 7.1.2.3 выполняют по инструкции упражнения на расслабление мышц	совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности помощь учителя разрабатывать индивидуальный режим выполнения инструкций и самостоятельно упражняться на расслабление мышц	9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений разработать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности 9.1.2.3 самостоятельно выполняют упражнения на	10.1.2.1 анализировать уровень сложности выполняемых упражнений анализировать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности 10.1.2.3 демонстрировать упражнения на расслабление

		ия на расслабление мышц.			расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим	мышц и включать их в свой двигательный режим
1.3 Правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени пространства	5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём 5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель выполнять прыжки в длину и высоту различными способам и обучаться умению лазать по канату	уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём 6.1.3.2 уметь метать мяч на дальность и в цель уметь выполнит один из способов прыжков в длину и высоту уметь лазать по канату со страховкой учителя преодолеть	совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём совершенствовать метать мяч на дальность и в цель умение владеть способам и прыжков в длину и высоту уметь лазать по канату со страховкой учителя 7.1.3.5 правильн	уметь самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель владеть способом прыжков в длину и высоту 8.1.3.4 выполнять	уметь самостоятельно выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель владеть самостоятельно выполнять прыжки в длину и высоту 9.1.3.4 иметь понятие о	демонстрировать гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём; выполнять страховку демонстрировать метание мяча на дальность и в цель демонстрировать выполнение прыжков в длину и высоту 10.1.3.4 и 10.1.3.5 анализировать и преодолеть

	<p>преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия 5.1.3.6 учить правила, техничес кие приемы и играть в одну из спортивн ых игр 5.1.3.7 в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный обучит одношаж ный ход (стартовы й вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия с помощью играть в одну из спортивн ых игр, используя изученны е техничес кие приемы в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный одношаж ный ход (стартовы й вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>о и точно преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия 7.1.3.6 уметь играть в одну из спортивн ых игр по правилам в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный одношаж ный ход (стартовы й вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>лазание по канату самосто ятельно преодол евать отдельн ые вертика льные и горизон тальные препятс твия знать и уметь выполня ть комбина ции, техниче ские приемы в одной из спортив ных игр по правила м в соответс твии с климати ческими условия ми регионо в одновре менный одноша</p>	<p>лазании по канату и выполнят ь самостоя тельно 5 самостоя тельно преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия обосновы вать и применят ь комбинац ии и их последов ательност ь в одной из спортивн ых игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивн ых игр в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов демонстр ировать одновремен ный ход (стартовы й</p>	<p>вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия демонстр ировать комбинац ии и их последов ательност ь в одной из спортивн ых игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивн ых игр в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов демонстр ировать одновремен ный ход (стартовы й</p>
--	---	---	---	---	--	--

				жний ход (стартов ый вариант) . Коньков ый ход. Торможе ние и поворот плугом. Прохож дение дистанц ии 3 км.	климатич ескими условиям и регионов одновремен ный одношаж ный ход (стартовы й вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом. Прохожде ние дистанци и 3 км	вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом. Прохожде ние дистанци и 3 км.
--	--	--	--	--	--	---

раздел «Развитие мышления через двигательные навыки»:

таблица 2

Подраз дел	Цели обучения					
	5 класс	класс	класс	класс	класс	класс
2.1 Развит ие простр анстве нно- времен ной ориент ации	5.2.1.1 обучать основам техники, ведущим движения м, сделав их исполнен ие стабильн ым; знать основные физическ ие	знать основные физическ ие движения они взаимосв язаны с простыми физическ ими упражнен иями, устранив	понимать и улучшать основные двигатель ные навыки, обучаясь связывать их самостоя тельно, предупре див возникно	знать и понимать , как выполняют ь и связывать движения при выполнен ии различны х физическ их упражнен	понимать и демонстр ировать повышен ие качества выполнен ия движений в различны х последов ательных	анализир овать и демонстр ировать повышен ие качества выполнен ия движений в различны х последов ательных



	<p>движения 5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без осознание особенно двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений</p>	<p>излишнее напряжение при выполнении движений 6.2.1.2 ходить по понятиям времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений; при организации произвольного двигательного акта; и цель понимать и объяснять умения и навыки</p>	<p>вание ненужных движений или по возможности, устранив их показать пониманию времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации произвольного двигательного акта; и цель понимать и объяснять умения и навыки</p>	<p>ий, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего ритма двигательного действия и развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений</p>	<p>упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупредить и исправлять двигательные ошибки понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей</p>	<p>упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупредить и исправлять двигательные ошибки 10.2.1.2 демонстрировать и применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей</p>
--	--	--	---	---	--	--

				ий, определя я умения и недостатк и	стей физическ ого развития сравниват ь свои и чужие умения, и недостатк и, определя я потенциа л для лучшего выполнен ия физическ их упражнен ий	альных особенно стей физическ ого развития анализир овать свои и чужие умения, и недостатк и, определя я потенциа л для лучшего выполнен ия физическ их упражнен ий
2.2 Развит ие чувства коллект ивной работы и умения соревн оваться при выполн ении индиви дуальн ых и группо вых	5.2.2.1 участвова ть в играх под руководст вом учителя уважител ьно относить ся к товарища м во время игр 5.2.2.3 уметь не проявлять негативно го и	6.2.2.1 во время игр действова ть сначала под руководст вом учителя, знать правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 6.2.2.2 уважител ьно относить ся к товарища м во время игр знать и объяснят ь	понимать правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 7.2.2.2 уважител ьно относить ся к товарища м во время игр знать и объяснят ь	8.2.2.1 играть в команде, применят ь правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 8.2.2.2 уважител ьно относить ся к товарища м во время игр	демонстр ировать и сравниват ь правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 9.2.2.2 уважител ьно относить ся к товарища м во время игр обсуждат	анализир овать правила соревнова тельной деятельн ости и правила судейства 10.2.2.2 анализир овать свое отношени е и отношени е товарище й во

заданий во время выполнения физической деятельности	агрессивного отношения во время игр 5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными контекстами движений	бно относиться к товарищам во время игр 6.2.2.3 уметь не проявлять негативно го и агрессивного отношения во время игр и спортивных соревнований осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений	поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничеству во время соревнований применяют роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия	понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничеству во время соревнований демонстрировать и сравнивать роли и различия, обусловленные различными контекстами движений	и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничеству во время соревнований оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений	время игр демонстрировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничеству во время соревнований анализировать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений
---	---	---	--	---	---	--

раздел «Здоровье и здоровый образ жизни»:

таблица 3

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
3.1 Знание и	предварительная	.3.1.1 осознавать	уметь описывать	8.3.1.1 демонстрировать	9.3.1.1 анализировать и	10.3.1.1 анализировать и

<p>понимание о здоровье. Обученные умения контролировать физическое изменение в организме</p>	<p>работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимостью</p>	<p>важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье, систематических упражнениях</p>	<p>и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений, применять самостоятельно их для коррекции утраченных функций</p>	<p>знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>	<p>понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни</p>	<p>демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>
	<p>5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию)</p>	<p>6.3.1.2 выполнять основные положения и сочетание движений на дыхательные упражнения</p>	<p>7.3.1.2 согласовывать дыхание с различными движениями</p>	<p>8.3.1.2 создавать усиленное дыхание с движениями грудной клетки</p>	<p>9.3.1.2 обладать навыками правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различными положениями ног, рук, с преобладанием выдоха над</p>	<p>10.3.1.2 демонстрировать навыки правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различными положениями ног, рук, с преобладанием выдоха</p>

					вдохом	над вдохом
предварительная работа по контролю физически изменений в организме после выполнения различных физически упражнений	определять физическое изменение в организме во время выполнения физических упражнений, умение измерить температуру тела, посчитать частоту сердечных сокращений	знать, как контролировать физическое изменение в организме во время выполнения физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию двигательных дефектов (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций)	демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности	применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности	демонстрировать ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности	
иметь адекватные представления о собственных возможностях,	определять трудности и риски при выполнении ряда физических	понимать трудности и риски, определяя некоторые	понимать и демонстрировать, как справляться с труднос	подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы	анализировать и применить соответствующие реакции, чтобы	

	ограничен иях и определен ие трудностей при выполнени и упражнени й	их упражнен ий	основные пути реагиров ания на них при выполне нии небольш ого количест ва физическ их упражне ний, способст вующих укреплен ию здоровья	тями и риском, реагируя соответс твующи м образом при выполне нии физичес ких упражне ний, способс твующи х укрепле нию здоровья	помочь справитсь я с трудности ми и риском при выполнен ии ряда физическ их упражнен ий, способств ующих укреплен ию здоровья	помочь справитсь я с трудности ми и риском при выполнен ии ряда физическ их упражнен ий, способств ующих укреплен ию здоровья
3.2 Способ ы органи зации самост оятель ных заняти й физиче скими упражн ениями с разной функци ональн ой направ	сформиров ать умение организов ывать свою деятельнос ть социально- приемлемы ми способами на основе освоения физическо й культуры и правил поведения в обществе знать и понимать ключевые компонент ы разминки в	6.3.2.1 уметь определя ть трудност и при умении организов ывать свою деятельн ость социальн о- приемлем ыми способам и на основе освоения физическ ой культуры	7.3.2.1 понимать трудност и при умении организо вывать свою деятельн ость социальн о- приемле мыми способам и на основе освоения физическ ой культуры и правил поведени	8.3.2.1 понимат ь и демонст рироват ь умения при организа ции своей деятель ности социаль но- приемле мыми способа ми на основе освоени я физичес	9.3.2.1 подобрат ь и применит ь умения при организа ции своей деятельн ости социальн о- приемлем ыми способам и на основе освоения физическ ой культуры и правил поведени	10.3.2.1 анализир овать свои умения при организа ции своей деятельн ости социальн о- приемлем ыми способам и на основе освоения физическ ой культуры и правил поведени

ленность	рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления	и правил поведения в обществе объяснить влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их	я в обществе проводить общую разминку перед физическими занятиями и с компонентами техники восстановления организма	кой культуры и правил поведения в обществе составлять и демонстрировать комплекс упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность	я в обществе разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма	я в обществе демонстрировать разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма
3.3 Правил личной гигиены, профилактики травматизма и оказания помощи врачам и при занятиях	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями иметь представление об оказании первой помощи	иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями уметь оказывать	иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями демонстрировать	9.3.3.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	10.3.3.1 анализировать свое поведение во время занятий физическими упражнениями для предупреждения травматизма анализировать

физическими упражнениями	при травмах и несчастных случаях	уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	в первую помощь при травмах и несчастных случаях	в навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях	демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях	уметь применить навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях
определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы	5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня» 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	6.3.4.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня» иметь представление о значении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания	планировать и включать в режим дня зарядку 7.3.4.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	иметь навыки и умения по организации и утренней зарядки и двигательных мероприятий в режиме дня 8.3.4.2 планировать и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	планировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности 9.3.4.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в	анализировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности 10.3.4.2 демонстрировать навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприя



				ятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	течение учебного дня в воздухе	тий в течение учебного дня в воздухе
--	--	--	--	---	--------------------------------	--------------------------------------

Настоящая Программа реализуется на основе Долгосрочного плана к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 5-10 классов по обновленному содержанию согласно приложению к настоящей Программе. В долгосрочном плане обозначен объем учебных целей реализуемых в каждом разделе.

Распределение часов в четверти в подразделах варьируется по усмотрению учителя.

Приложение  
к Типовой учебной программе  
по учебному предмету «Адаптивная  
ф  
и  
5-10 классов по обновленному  
содержанию  
ч  
е

Долгосрочный план  
по реализации Типовой учебной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 5-10 классов по обновленному содержанию

1) 5 класс:  
таблица 1

к  
у  
л  
ь

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
Развитие навыков бега, прыжков и метания	ТБ Бег на короткие дистанции	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями; 5.1.2.1 с помощью учителя преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях; выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц; 5.2.1.1 обучаться основам техники, ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным; знать основные физические движения
	Основы прыжков в длину и высоту	5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима; обучаться различным способам прыжков в длину и высоту; 5.1.3.5 учиться преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; 5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»
	Эксперименты с различными типами бросков и метаний	иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях; 5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель; 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе
	Эстафеты с элементами легкой атлетики	5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию)
Варианты	Игры с мячами,	5.1.1.1 иметь представление об основных

спортивных игр	использованием элементов спортивных игр	двигательных действиях; 5.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
	Игры спортивного характера	5.1.3.6 учить правила, технические приемы и играть в одну из спортивных игр; уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; 5.2.2.1 участвовать в играх под руководством учителя
	Задания с несложными элементами техники	5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, с 5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них
	Основы работы в команде	5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр; обучаться различным способам прыжков в длину и высоту
	Упражнения для воспитания пространственных представлений	5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима
2 четверть		
3. Основные элементы гимнастики	ТБ Движения на простых гимнастических снарядах	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями; 5.1.2.1 с помощью учителя преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях; 5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём
	Простые и доступные по возможностям обучающимся элементы акробатики	5.2.1.1 обучать основам техники, ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным; знать основные физические движения; 5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них
	Упражнения на гимнастических снарядах	5.1.1.1 иметь представление об основных двигательных действиях;
		5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём обучаться умению лазать по канату
	Задания с гимнастическим инвентарем	5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями; обучаться умению лазать по канату

Казахские национальные подвижные игры и основы спортивных игр	Знакомство с традициями и культурой казахского народа средствами игр	5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель; знать и понимать ключевые компоненты; разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления; предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях
	Вовлеченность через подвижные и спортивные игры	5.1.3.6 учить правила, технические приемы и играть в одну из спортивных игр; 5.2.2.1 участвовать в играх под руководством учителя
<b>3 четверть</b>		
Основы лыжной/кроссовой/коньковой подготовки (Уроки лыжной/коньковой/кроссовой подготовки взаимозаменяемы, в соответствии с климатическим и условиями регионов )	ТБ. Обзор техник разминки и восстановления	предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях; иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях
	Обучения пошаговым элементам техники передвижений	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом; уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
	Основы прохождения дистанций	5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом; 5.1.3.7 в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный обучит одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом
Обучение двигательным действиям посредством игр	Сотрудничество с другими	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определении трудностей при выполнении упражнений; 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе
	Обучение через совместные задачи	сформировать умение организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»
	Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений; 5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными контекстами движений
	Развитие	5.1.1.2 технически правильно осуществлять

	воображения в играх	двигательные действия избранного вида спортивной специализации; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, ограничениях и определении трудностей при выполнении упражнений
	Спортивные игры по упрощенным правилам	знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления
4 четверть		
Игры на взаимодействие	ТБ Творческие способности через игры	выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц; 5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
	Творческие идеи для игр	5.2.2.4 определять роли, обусловленные различными контекстами движений
	Модифицированные игры с мячом	5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них
	Командные действия в играх	5.2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр
Знание о здоровье и приобретение навыков через практику	Физическая деятельность на открытом воздухе	5.1.3.5 учиться преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия
	Компоненты физического здоровья через ряд игровых движений	осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений; предварительная работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимости в самостоятельных занятиях
	Быстрота, сила и ловкость	предварительная работа по контролю физических изменений в организме после выполнения различных физических упражнений; 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе
	Игры и эстафеты на укрепление здоровья	5.2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр; 5.3.3.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями; сформировать умение организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе

2) 6 класс  
таблица 2

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
-----------------------------	--------------------------------------	---------------

1 четверть		
Бег, прыжки и метания	ТБ Бег на короткие дистанции	6.3.4.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»; 6.1.1.1 выполнять основные двигательные навыки и умения; уметь выполнить один из способов прыжков в длину и высоту; преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия с помощью
	Основы прыжков в длину и высоту	6.1.2.1 уметь с помощью и самостоятельно преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях; преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия с помощью; .3.1.1 осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье, систематических упражнениях; уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
	Эксперименты с различными типами бросков и метаний	6.1.3.2 уметь метать мяч на дальность и в цель; 6.1.2.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц; 6.1.1.2 закреплять навык технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
	Эстафеты с элементами легкой атлетики	уметь выполнить один из способов прыжков в длину и высоту
Варианты спортивных игр	Игры с мячами, использованием элементов спортивных игр	6.1.1.2 закреплять навык технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; играть в одну из спортивных игр, используя изученные технические приемы
	Игры спортивного характера	уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам; 5.2.2.1 участвовать в играх под руководством учителя
	Задания с несложными элементами техники	6.3.2.1 уметь определять трудности при умении организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
	Основы работы в команде	объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их;

		выполнять различные способы прыжков в длину и высоту
	Упражнения для воспитания пространственных представлений	осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье, систематических упражнениях
2 четверть		
3. Основные элементы гимнастики	ТБ Движения на простых гимнастических снарядах	6.1.1.1 выполнять основные двигательные навыки и умения; знать основные физические движения, и как они взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями, устранив излишнее напряжение при выполнении движений; осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
	Простые и доступные по возможностям обучающимся элементы акробатики	иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем
	Упражнения на гимнастических снарядах	уметь лазать по канату со страховкой учителя; 6.2.1.2 ходить по о понятиях времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений
	Задания с гимнастическим инвентарем	уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; уметь лазать по канату со страховкой учителя
Казахские национальные подвижные игры и основы спортивных игр	Знакомство с традициями и культурой казахского народа средствами игр	6.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; 6.2.2.1 во время игр действовать сначала под руководством учителя, знать правила соревновательной деятельности и правила судейства; 6.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
	Вовлеченность через подвижные и спортивные игры	играть в одну из спортивных игр, используя изученные технические приемы; иметь представление о значении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания
четверть		
Основы лыжной/кроссовой/коньковой	ТБ. Обзор техник разминки и восстановления	уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 6.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального

подготовки (Уроки лыжной/конько вой/кроссовой подготовки взаимозаменяе мы, в соответствии с климатическим и условиями регионов )		двигательного режима
	Обучения пошаговым элементам техники передвижений	6.2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр и спортивных соревнований; в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом
	Основы прохождения дистанций	в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом
Обучение двигательным действиям посредством игр	Сотрудничество с другими Обучение через совместные задачи	6.1.2.1 уметь с помощью и самостоятельно преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях; 6.3.1.2 выполнять основные положения и сочетание движений на дыхательные упражнения
	Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	знать основные физические движения, и как они взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями, устранив излишнее напряжение при выполнении движений; иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
	Развитие воображения в играх	6.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима; 6.2.2.4 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
	Спортивные игры по упрощенным правилам	6.2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр и спортивных соревнований; 6.1.1.2 закреплять навык технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
4 четверть		
Игры на взаимодействие	ТБ Творческие способности через игры	уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их
	Творческие идеи для игр	6.2.2.1 во время игр действовать сначала под руководством учителя, знать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Модифицированн ые игры с мячом	6.2.2.1 во время игр действовать сначала под руководством учителя, знать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Командные действия в играх	6.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр



Знание о здоровье и приобретение навыков через практику	Физическая деятельность на открытом воздухе	определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений, умение измерить температуру тела, посчитать частоту сердечных сокращений
	Компоненты физического здоровья через ряд игровых движений	определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений; 6.3.2.1 уметь определять трудности при умении организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе
	Быстрота, сила и ловкость	6.1.3.2 уметь метать мяч на дальность и в цель; 6.3.4.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»
	Игры и эстафеты на укрепление здоровья	6.1.2.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц; определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений; иметь представление о значении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания

класс:

таблица 3

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1. Улучшение навыков бега, прыжков и метания в атлетике	ТБ Знания об организме посредством общих разминок	иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно, предупредив возникновение ненужных движений или по возможности, устранив их; 7.1.2.3 выполнять по инструкции упражнения на расслабление мышц
	Пересмотр разминки, расширение беговых навыков	7.1.2.2 выполнять самостоятельно физические упражнения для индивидуального двигательного режима; планировать и включать в режим дня зарядку; понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно, предупредив возникновение ненужных движений или по возможности, устранив их
	Повторение и углубление навыков по прыжкам и	владеть и выполнять с помощью способами прыжков в длину и высоту; совершенствовать метать мяч на дальность и в цель умение;

	броскам посредством состязательных упражнений	знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию двигательных дефектов (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций)
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7.3.1.2 согласовывать дыхание с различными движениями; владеть и выполнять с помощью способами прыжков в длину и высоту
2. Развитие навыков общения	Участие в групповых упражнениях для воспитания пространственных представлений	понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам; знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию двигательных дефектов (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций); планировать и включать в режим дня зарядку; уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
	Совместная деятельность всего класса, больших групп	понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Работа в команде по развитию социальных навыков	знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию двигательных дефектов (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций);
2 четверть		
Расширение навыков П О Г И М Н А С Т И	ТБ Композиции на матах и небольших гимнастических снарядах	уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем ; 7.1.3.5 правильно и точно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам
	Простые и доступные по возможностям обучающимся элементы акробатики	7.1.3.5 правильно и точно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению

		здоровья; уметь лазать по канату со страховкой учителя
	Развитие пространственного понимания с помощью гимнастических снарядов	совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; уметь лазать по канату со страховкой учителя
	Задания с гимнастическим инвентарем под музыкальное сопровождение	проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; 7.3.1.2 согласовывать дыхание с различными движениями; совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем
Изучение видов спорта Казахстана (игры)	Развитие навыков творчества, взаимоотношений средствами национальных игр	совершенствовать метать мяч на дальность и в цель умение; уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; 7.3.2.1 понимать трудности при умении организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе
	Участие в процессе разработки элементов игр	7.1.3.6 уметь играть в одну из спортивных игр по правилам; понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства
3 четверть		
Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка (Уроки лыжной/коньковой/кроссовой подготовки взаимозаменяемы, в соответствии с климатическими и условиями регионов)	ТБ	7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений; понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Развитие компонентов физического состояния через задания	в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом; 7.1.2.2 выполнять самостоятельно физические упражнения для индивидуального двигательного режима
	Двигательная деятельность на свежем воздухе	7.3.2.1 понимать трудности при умении организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; в соответствии с климатическими условиями

		регионов одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом
Обучение двигательным действиям посредством игр	Ориентировка в зале и сотрудничество с партнерами	7.1.2.1 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнениях; 7.1.3.6 уметь играть в одну из спортивных игр по правилам; показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации произвольного двигательного акта; удержании цель
	Обучение через совместные задачи	понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства; 7.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
	Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	проводить общую разминку перед физическими занятиями с компонентами техники восстановления организма; уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
	Спортивные игры по упрощенным правилам	7.1.3.6 уметь играть в одну из спортивных игр по правилам; уважительно относиться к товарищам во время игр
4 четверть		
7 Забота о своем здоровье	ТБ Творческие способности через игры	7.1.2.3 выполнять по инструкции упражнения на расслабление мышц; 7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений; 7.3.4.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
	Творческие идеи для игр	7.1.1.3 проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
	Модифицированные игры с мячом	знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 7.3.1.1 уметь описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений, применять самостоятельно их для коррекции утраченных функций
	Командные действия в играх	знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия

8 Расширение физкультурно-оздоровительных  П О Н Я Т	Физическая деятельность на открытом воздухе	применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия; 7.3.4.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
	Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость	показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации произвольного двигательного акта; удержании цель; проводить общую разминку перед физическими занятиями с компонентами техники восстановления организма
	Укрепление здоровья; быстрота, сила и ловкость	знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию двигательных дефектов (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций); 7.3.4.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
	Игры и эстафеты на свежем воздухе	7.1.2.1 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнениях; иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; уметь описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений, применять самостоятельно их для коррекции утраченных функций

класс:

таблица 4

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
четверть		
1 Улучшение навыков бега, прыжков и метания в атлетике	ТБ Знания об организме посредством общих разминок	иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего ритма двигательного действия; 8.1.2.3 выполнять по инструкции и самостоятельно упражнения на расслабление мышц
	Пересмотр разминки,	помощью учителя разрабатывать индивидуальный двигательный режима;

	расширение беговых навыков	иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки и двигательных мероприятий в режиме дня
	Повторение и углубление навыков по прыжкам и броскам посредством состязательных упражнений	владеть способами прыжков в длину и высоту; уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель; знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего ритма двигательного действия; демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	8.3.1.2 создавать усиленное дыхание с движением грудной клетки; владеть способами прыжков в длину и высоту
2 Развитие навыков общения	Участие в групповых упражнениях для воспитания пространственных представлений	обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений, определяя умения и недостатки; демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности; иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки и двигательных мероприятий в режиме дня; демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях
	Совместная деятельность всего класса, больших групп	понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего ритма двигательного действия
	Работа в команде по развитию социальных навыков	демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности
<b>2 четверть</b>		
Расширение навыков П О Г И М	ТБ Композиции на матах и небольших гимнастических снарядах	демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях; уметь самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; самостоятельно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений, определяя умения и недостатки

	Простые и доступные по возможностям обучающимся элементы акробатики	самостоятельно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; 8.1.3.4 выполнять лазание по канату
	Развитие пространственного понимания с помощью гимнастических снарядов	уметь самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; 8.1.3.4 выполнять лазание по канату; 8.3.1.1 демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Задания с гимнастическим инвентарем под музыкальное сопровождение	проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; 8.3.1.2 создавать усиленное дыхание с движением грудной клетки; уметь самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем
Изучение видов спорта Казахстана (игры)	Развитие навыков творчества, взаимоотношений средствами национальных игр	уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель; 8.1.1.2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; 8.3.2.1 понимать и демонстрировать умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе
	Участие в процессе разработки элементов игр	знать и уметь выполнять комбинации, технические приемы в одной из спортивных игр по правилам; 8.2.2.1 играть в команде, применять правила соревновательной деятельности и правила судейства
3 четверть		
Лыжная/кроссовая/коньковая подготовки (Уроки лыжной/коньковой/кроссовой подготовки взаимозаменяемы, в соответствии с климатическим и условиями)	ТБ	8.1.1.1 продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений; развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений
	Развитие компонентов физического состояния через задания	в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км; помощью учителя

регионов )		разрабатывать индивидуальный двигательный режима
	Двигательная деятельность на свежем воздухе	8.3.2.1 понимать и демонстрировать умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; в соответствии с климатическими условиями регионов одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом . Прохождение дистанции 3 км
Обучение двигательным действиям посредством игр	Ориентировка в зале и сотрудничество с партнерами	совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности; знать и уметь выполнять комбинации, технические приемы в одной из спортивных игр по правилам
	Обучение через совместные задачи	8.2.2.1 играть в команде, применять правила соревновательной деятельности и правила судейства; 8.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
	Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность; 8.1.1.2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
	Спортивные игры по упрощенным правилам	знать и уметь выполнять комбинации, технические приемы в одной из спортивных игр по правилам; 8.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
4 четверть		
7 Забота о своем здоровье	ТБ Творческие способности через игры	8.1.2.3 выполнять по инструкции и самостоятельно упражнения на расслабление мышц; 8.1.1.1 продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений; 8.3.4.2 планировать и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
	Творческие идеи для игр	8.1.1.3 проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
	Модифицированные игры с мячом	понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 8.3.1.1 демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья



	Командные действия в играх	понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
8 Расширение физкультурно-оздоровительных П О Н Я Т	Физическая деятельность на открытом воздухе	демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; 8.3.4.2 планировать и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
	Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость	развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений; составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность
	Укрепление здоровья; быстрота, сила и ловкость	демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности; 8.3.4.2 планировать и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
	Игры и эстафеты на свежем воздухе	совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности; иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; 8.3.1.1 демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья

5) 9 класс:  
таблица 5

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1 Улучшение здоровья, навыков движения и понимания с	ТБ Изучение и улучшение длинных прыжков	9.3.3.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть и самостоятельно выполнять прыжки в длину и высоту;

помощью атлетики		самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим
	Улучшение спринтерского бега	9.1.1.1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении 9.1.3.5 самостоятельно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия
	Броски: (на дальность, в цель) изучение и создание	демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях; уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
2 Развитие навыков общения	Участие в групповых упражнениях для воспитания пространственных представлений	оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни; применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности
	Совместная деятельность всего класса, больших групп	9.3.2.1 подобрать и применить умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 9.3.3.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
	Работа в команде по развитию социальных навыков	оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма
2 четверть		
Развитие навыков по управлению посредством гимнастики	ТБ Изучение поворотов и скручиваний	9.3.3.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; 9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений; уметь самостоятельно выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; 9.1.3.4 иметь понятие о лазании по канату и выполнять самостоятельно
	Контроль за телом при	демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях;

	балансировании и скручиваниях	9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений; понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки
	Составление в группах последовательности движений на спортивных снарядах	9.1.3.4 иметь понятие о лазании по канату и выполнять самостоятельно; уметь самостоятельно выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
Совершенствование навыков и понимания в национальных и спортивных играх	Развитие чувства команды, ориентирования в пространстве и передачи мяча	9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга; уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель; обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
	Чтение игры и использование соответствующих тактик	демонстрировать самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства; применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности
<b>3 четверть</b>		
Развитие навыков и понимание лыжной/кроссовой/коньковой подготовки посредством тематической работы	ТБ Развитие компонентов физического состояния через задания	9.1.1.1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении р 9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений; 9.1.3.5 самостоятельно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях

	тренировки	в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км; демонстрировать самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
	Задания на прохождение дистанции	в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км; понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки
Обучение посредством игр	ТБ Улучшение тактических знаний в играх	обосновывать и применять комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; 9.1.2.3 самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим
	Работа над вопросом принятия решений в играх	9.3.2.1 подобрать и применить умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 9.1.3.6 обосновывать и применять комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; 9.2.2.3 обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 9.2.1.3 сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений
	Развитие мышления воображения в играх	9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга; обосновывать и применять комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр.

		Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; уважительно относиться к товарищам во время игр
4 четверть		
7 Активный и здоровый	ТБ Увеличение выносливости и здоровья	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; 9.3.1.2 обладать навыками правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положение ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом; планировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; 9.3.4.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня воздухе
	Упражнения на мышечную выносливость	9.1.2.2 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
	Разминка для оздоровления	понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития
8 Расширение физкультурно-оздоровительных П о н я т	Физическая деятельность на открытом воздухе	9.3.1.2 обладать навыками правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положение ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом; понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития; 9.3.4.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня воздухе
	Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость	сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений; 9.3.1.1 анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
	Укрепление	владеть и самостоятельно выполнять прыжки в

	здоровья; быстрота, сила и ловкость	длину и высоту; подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; .3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе; 9.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
	Игры и эстафеты на свежем воздухе	демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства; .2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр; 9.3.2.1 подобрать и применить умения при организации своей деятельности социально- приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; планировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности

б) 10 класс:  
таблица 6

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1 Улучшение здоровья, навыков движения и понимания с помощью атлетики	ТБ Изучение и улучшение длинных прыжков	10.3.3.1 анализировать свое поведение во время занятий физическими упражнениями для предупреждения травматизма; демонстрировать выполнение прыжков в длину и высоту; 10.1.2.3 демонстрировать упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим
	Улучшение спринтерского бега	демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений; 10.1.3.5 анализировать и преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия
	Броски: (на дальность, в цель) изучение и создание	анализировать и уметь применить навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях; 10.3.1.1 анализировать и демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; демонстрировать метание мяча на дальность и в

		цель
2 Развитие навыков общения	Участие в групповых упражнениях для воспитания пространственных представлений	анализировать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; 10.3.1.1 анализировать и демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; демонстрировать ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности
	Совместная деятельность всего класса, больших групп	демонстрировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 10.3.2.1 анализировать свои умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; 10.3.3.1 анализировать свое поведение во время занятий физическими упражнениями для предупреждения травматизма
	Работа в команде по развитию социальных навыков	анализировать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; демонстрировать разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма
<b>четверть</b>		
Развитие навыков по управлению посредством гимнастики	ТБ Изучение поворотов и скручиваний	10.3.3.1 анализировать свое поведение во время занятий физическими упражнениями для предупреждения травматизма; 10.1.2.1 анализировать уровень сложности выполняемых упражнений; демонстрировать гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; выполнять страховку; 10.1.3.4 демонстрировать лазание по канату
	Контроль за телом при балансировании и скручиваниях	анализировать и уметь применить навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях; 10.1.2.1 анализировать уровень сложности выполняемых упражнений; анализировать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки

	Составление в группах последовательности движений на спортивных снарядах	10.1.3.4 демонстрировать лазание по канату; демонстрировать гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; выполнять страховку; 10.3.1.1 анализировать и демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
Совершенствование навыков и понимания в национальных и спортивных играх	Развитие чувства команды, ориентирования в пространстве и передачи мяча	10.1.1.2 анализировать двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга; демонстрировать метание мяча на дальность и в цель; демонстрировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; демонстрировать разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма; 10.3.1.1 анализировать и демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Чтение игры и использование соответствующих тактик	10.1.1.3 анализировать самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства; демонстрировать ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности
<b>3 четверть</b>		
Развитие навыков и понимание лыжной/кроссовой/коньковой подготовки посредством тематической работы	ТБ Развитие компонентов физического состояния через задания	10.1.1.1 демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений; 10.1.2.1 анализировать уровень сложности выполняемых упражнений; 10.1.3.5 анализировать и преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия; анализировать и уметь применить навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях
	Польза аэробной тренировки	в соответствии с климатическими условиями регионов демонстрировать одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км; 10.1.1.3 анализировать самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения



	Задания на прохождение дистанции	в соответствии с климатическими условиями регионов демонстрировать одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км; анализировать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки;
Обучение посредством игр	ТБ Улучшение тактических знаний в играх	демонстрировать комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; анализировать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья; 10.1.2.3 демонстрировать упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим
	Работа над вопросом принятия решений в играх	10.3.2.1 анализировать свои умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе
	Совершенствование навыков решения проблем посредством игр с сеткой	10.1.3.6 демонстрировать комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; 10.2.2.3 демонстрировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 10.2.1.3 анализировать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений
	Развитие мышления воображения в играх	10.1.1.2 анализировать двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга; 10.1.3.6 демонстрировать комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивных игр; 10.2.2.2 анализировать свое отношение и отношение товарищей во время игр
4 четверть		
7 Активный и здоровый	ТБ Увеличение	анализировать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические

	выносливости и здоровья	упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; 10.3.1.2 демонстрировать навыки правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положение ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом; анализировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности 10.3.4.2 демонстрировать навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня воздухе
	Упражнения на мышечную выносливость	10.1.2.2 анализировать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
	Разминка для оздоровления	10.2.1.2 демонстрировать и применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития
8 Расширение физкультурно-оздоровительных П О Н Я Т	Физическая деятельность на открытом воздухе	10.3.1.2 демонстрировать навыки правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положение ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом; 10.2.1.2 демонстрировать и применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития; 10.3.4.2 демонстрировать навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня воздухе;
	Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость	анализировать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений; 10.3.1.1 анализировать и демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Укрепление здоровья; быстрота, сила и ловкость	демонстрировать выполнение прыжков в длину и высоту; анализировать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья;

		<p>10.3.4.2 демонстрировать навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня на воздухе;</p> <p>10.2.2.2 анализировать свое отношение и отношение товарищей во время игр</p>
	Игры и эстафеты на свежем воздухе	<p>анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;</p> <p>демонстрировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;</p> <p>10.3.2.1 анализировать свои умения при организации своей деятельности социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе;</p> <p>анализировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности</p>