Приложение 104 к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 20 сентября 2018 года № 469

Приложение 544 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 умеренной умственной отсталостью 5-9 классов по обновленному содержанию

#### Глава 1. Обшие положения

- 1. Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной умственной отсталостью 5-9 классов по обновленному содержанию (далее Программа) разработана в соответствии с подпунктом 6) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».
- 2. Цель учебного предмета коррекция отклонений психофизического развития обучающихся с умеренной умственной отсталостью, подготовка к относительной самостоятельности в жизни и доступной образовательной и трудовой деятельности.
  - 3. Задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:
- 1) укрепление здоровья, содействие общему физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- 2) обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- 3) развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- 4) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
  - 4. Коррекционно-развивающие задачи:
  - 1) коррекция техники основных движений;
- 2) коррекция и развитие координационных способностей согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки

усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- 3) коррекция и развитие физической подготовленности, подвижности в суставах;
- 4) компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- 5) профилактика и коррекция соматических нарушений, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм;
- 6) коррекция и развитие сенсорных систем дифференцировка зрительных и слуховых сигналов, развитие зрительной и слуховой памяти, развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям, дифференцировка тактильных ощущений и кожно-кинестетических восприятий;
- 7) коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявление главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления) через физические упражнения;
- 8) коррекция и развитие личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умение выражать свои чувства через движения);
- 9) коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности.

## Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

- 5. Учителю адаптивной физической культуры следует ознакомиться с медицинской документацией, изучить анамнез, определить уровень и характер двигательных возможностей, вести работу в контакте с врачом, учитывая состояние здоровья обучающегося на каждом уроке.
- 6. В Программе гармонично сочетаются традиционные функции учебнонормативного документа с описаниями инновационных педагогических подходов к организации образовательного процесса в современной школе. Подходы к обучению являются основными ориентирами в построении принципиально новой структуры учебной программы по предмету.
- 7. Ценностно-ориентированный, деятельностный, личностно-ориентированный, коммуникативный подходы, как классические основы образования, использованы для усиления приоритетности системы целей обучения и результатов образовательного процесса, что нашло отражение в новой структуре Программы.

- 8. Усиление личностно-ориентированного образования возможно при использовании интерактивных методов обучения, которые в различных сочетаниях создают предпосылки для сотрудничества всех участников образовательного процесса, не допуская авторитарности во взаимоотношениях.
- 9. Все инновационные подходы к организации образовательного процесса превращают обучение в модель общения обучающихся в реальном творческом процессе, предполагающий активный обмен знаниями, идеями, способами деятельности.
- 10. Программа ориентирует учителя на развитие активности обучающегося в познавательном и социальном плане путем организации учебной деятельности, ориентированной на использование материалов регионального характера.
- 11. Содержание Программы носят рекомендательный характер, педагог имеет право вносить любые изменения в содержание и темп обучения каждого учащегося класса в соответствии с его возможностями и особыми образовательными потребностями.
- 12. Содержание образовательного процесса по предмету «Адаптивная физическая культура» подчинено индивидуальным образовательным целям и учитывает возможности каждого обучающегося участвовать в коллективной деятельности в классе и школе.
- 13. В основе подходов к организации учебного процесса лежит педагогическая концепция «нормализации», принятая во всем мире в качестве основополагающей идеи организации жизни лиц с выраженной умственной отсталостью. Согласно этой концепции обучающийся является основой и единственной точкой отсчета при проектировании всей системы коррекционно-педагогических мероприятий.
- 14. Планируемые педагогические мероприятия включают в себя не только непосредственную работу с обучающимися, но и преобразование окружающей среды, создание условий, стимулирующих собственную деятельность каждого школьника.
- 15. Содержание деятельности раскрывается в учебных программах, которые служат учителю ориентиром для составления индивидуальных программ обучения. Для составления индивидуальной программы обучения необходимо наблюдать за обучающимся, подмечать малейшие сигналы, указывающие на его потребности и возможности.
- 16. Принцип признания права обучающегося развиваться в индивидуальном темпе. Соблюдение этого принципа предполагает постоянное изучение возможностей и поступательного развития обучающегося с целью определения содержания индивидуальной программы его обучения.
- 17. Принцип самостоятельного выбора педагогом содержания, методов, форм, дидактических средств обучения каждого обучающегося с учетом индивидуальных возможностей и результатов мониторинга образовательных и личностных достижений.

- 18. Принцип создания соответствующей школьной среды для формирования практической деятельности и социальных навыков у обучающихся. При планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же заданий в различных условиях (двигательной активности, санитарно-гигиенических процедур).
- 19. Принцип развития мышления, языка и коммуникации, как средств социализации. У обучающихся с умеренной умственной отсталостью имеют место специфические проблемы в развитии речи, общения, которые в каждом конкретном случае компенсируется педагогическими средствами. Выстраивается последовательная работа по расширению пониманием речи, формированию вербальных и невербальных средств общения, развитию наглядно-действенного мышления обучающихся.
- 20. Принцип социализирующей направленности учебно-воспитательного процесса. В связи с неизбежной упрощенностью среды обучения и воспитания, максимально приспособленной к особенностям обучающихся и ограничивающей их взаимодействие со здоровыми сверстниками, требуется специальная работа по введению обучающегося в более сложную социальную среду:
- 1) поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и социальных контактов обучающихся в доступных для них пределах;
- 2) формирование толерантной и благосклонной окружающей среды для безболезненного вхождения обучающегося в социум. С этой целью необходима планомерная работа школы с семьей и сообществом.
- 21. Для обучающихся с умеренной умственной отсталостью не может быть единого образовательного стандарта, так как их возможности в развитии, коррекции и адаптации строго индивидуальны.
- 22. Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью представляют собой разнородную группу. В их обучении наблюдаются различные трудности. Соответственно, для обучения реализация индивидуального и дифференцированного подходов является необходимой как в общем образовательном процессе, так и конкретно при обучении их адаптивной физической культуре.
- 23. Отправным моментом для оценивания достижений обучающегося с умеренной умственной отсталостью являются задачи, сформулированные в индивидуальной программе обучения.
- 24. Составление индивидуальной программы обучения обучающегося с умеренной умственной отсталостью зависит от его возможностей и потребностей. Критерии оценки определяются в соответствии с онтогенезом основных линий развития и обучения обучающихся.
- 25. Оценивание достижений обучающихся с умеренной умственной отсталостью осуществляется только средствами внутренней оценки. Результаты реализации индивидуальных программ обучения оцениваются в ходе образовательного процесса непосредственно учителем на занятиях.

- 26. Итоговые достижения обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости определяются индивидуальными возможностями обучающегося и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции.
- 27. Следуя принципу специальной педагогики «единство диагностики и коррекционно-развивающей работы», на основе которого строится весь педагогический процесс с умственно отсталыми обучающимися, педагоги систематически осуществляют контролирующие оценочные действия.
- 28. Для оценивания достижений обучающихся с умеренной умственной отсталостью используется описательная оценка, которая является качественным показателем достижений ученика. Описательная оценка представляет собой своеобразный педагогический отчет, касающийся развития и обучения ребенка в тех сферах, в которых осуществлялся индивидуальный образовательный процесс.
- 29. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:
  - 1) выполняет действие самостоятельно;
  - 2) выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной);
  - 3) выполняет действие по образцу;
  - 4) выполняет действие с частичной физической помощью;
  - 5) выполняет действие со значительной физической помощью;
  - 6) действие не выполняет;
  - 7) узнает объект;
  - 8) не всегда узнает объект;
  - 9) не узнает объект.
- 30. Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области создает основу для корректировки и содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние.

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

31. Характерной особенностью обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости является наличие у них дефектов психического и физического развития, проблемы со здоровьем. Эти нарушения создавают значительные трудности при овладении программным материалом. Поэтому учитель физкультуры ведет работу в контакте с врачом.

Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Адаптивная физическая

#### культура» составляет:

- 1) в 5 классе -3 часа в неделю, 102 часов в учебном году;
- 2) в 6 классе -3 часа в неделю, 102 часов в учебном году;
- 3) в 7 классе 3 часа в неделю, 102 часов в учебном году;
- 4) в 8 классе -3 часа в неделю, 102 часов в учебном году;
- 5) в 9 классе -3 часа в неделю, 102 часов в учебном году.
- . Содержание Программы состоит из следующих 3 разделов: раздел 1 «Двигательная деятельность»;
- раздел 2 «Развитие мышления через двигательные навыки»;
- раздел 3 «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни».
- 34. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:
  - 1) развитие основных двигательных навыков;
- 2) прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков;
  - 3) регулирование различных видов нагрузки.
- 35. Раздел «Развитие мышления через двигательные навыки» включает следующие подразделы:
  - 1) развитие пространственно-временной ориентации;
- 2) развитие чувства коллективной работы через игры и игровые упражнения;
  - 3) правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- 36. Раздел «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни» включает следующие подразделы:
  - 1) знание о здоровом образе жизни;
- 2) правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 3) определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы.

### Глава 4. Система целей обучения

- 37. В Программе для удобства использования учебных целей введена кодировка. В коде первое число обозначает класс, второе число раздел, третье число подраздел, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 5.2.1.2 «5» класс, «2.1» подраздел, «2» нумерация учебной цели.
  - 38. Система целей обучения:
  - 1) «Двигательная деятельность»: таблица 1

Подраздел		I	<b>Ц</b> ели обучени	R	
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.1.	5.1.1.1	6.1.1.1	7.1.1.1	8.1.1.1	9.1.1.1
Развитие	уметь	уметь	выполнять	выполнять	уверенно
основных	готовиться	готовиться	самостояте	самостоятел	готовиться
двигательн	к уроку	к уроку	льно	ьно	к уроку
ых	физкультур	физкульту	подготовк	подготовку	физкульту
навыков	ы;	ры;	у к уроку	к уроку	ры;
	5.1.1.2	6.1.1.2	физкульту	физкультур	9.1.1.2
	выполнять	выполнять	ры;	ы;	выполнять
	упражнения	упражнени	7.1.1.2	8.1.1.2	упражнени
	на	я на	выполнять	выполнять	я на
	формирован	осанку.	упражнени	упражнения	осанку.
	ие	Стоя у	я для	на осанку.	Лазание по
	правильной	вертикаль	формирова	Повторение	гимнастич
	осанки. Из	ной	ния	И	еской
	стойки у	плоскости	правильно	закрепление	скамейке,
	вертикальн	В	й осанки.	упражнений	руки на
	ой	положении	Ходьба с	, данных в	поясе,
	плоскости в	правильно	руками за	программе	ноги
	положении	й осанки,	спиной,	предыдущи	прямые,
	правильной	приседани	приподнят	х классов;	сгибание и
	осанки,	я на	ой	8.1.1.3	разгибание
	поочередно	носках с	головой.	выполнять	стоп.
	e	прямой	Принятие	дыхательны	Лазание по
	поднимание	спиной.	правильно	e	гимнастич
	ног,	Ходьба с	й осанки	упражнения	еской
	согнутых в	правильно	ПО	(глубокое	стенке
	коленях.	й осанкой	инструкци	дыхание	вверх,
	Удержание	с грузом	и учителя;	при	вниз,
	на голове	на голове;	7.1.1.3	выполнении	переход с
	небольшого	6.1.1.3	выполнять	упражнений	одного
	круга с	выполнять	дыхательн	(по показу);	пролета на
	сохранение	дыхательн	ые	8.1.1.4	другой;
	M	ые	упражнени	выполнять	9.1.1.3
	правильной	упражнени	Я.	самостоятел	выполнять
	осанки;	я (дыхание	(дозирован	ьно	дыхательн
	5.1.1.3	В	ное	основные	ые
	выполнять с	положении	дыхание	циклически	упражнени
	помощью	лежа,	при ходьбе	е движения;	я. Уметь
	учителя	грудное и	и беге по	8.1.1.5	регулиров
	простейших	брюшное	подражани	выполнять	ать
	упражнений	дыхание);	ЮИ	самостоятел	дыхания

С	6.1.1.4	команде);	ьно	при
правильным	выполнять	7.1.1.4	упражнения	переносе
дыханием;	ПО	у.т.т. ВЫПОЛНЯТЬ	на	груза в
5.1.1.4	словесной	самостояте	формирован	упражнени
выполнять с	инструкци	льно	ие	и с
помощью	и учителя	основные	правильной	преодолен
	основные	циклическ	осанки	ием
учителя основные			Осанки	
	циклическ	ие		препятств ий,
циклически	ие	движения; 7.1.1.5		,
е движения;	движения;			сопротивл
5.1.1.5	6.1.1.5	выполнять		ения.
выполнять с	выполнять	самостояте		Обучение
помощью	ПО	льно		правильно
учителя	словесной	упражнени		му
упражнения	инструкци	я на		дыханию
на	и учителя	формирова		при
формирован	упражнени	ние		выполнени
ие	я на	правильно		И
правильной	формирова	й осанки		упражнени
осанки	ние			й
	правильно			скоростно-
	й осанки			силового
				характера;
				9.1.1.4
				уверенно
				владеть
				навыками
				основных
				циклическ
				их
				движений;
				9.1.1.5
				уверенно
				владеть
				навыками
				выполнени
				Я
				упражнени
				й на
				формирова
				ние
				правильно
				й осанки
				n ocankn

1.2	5.1.2.1	6.1.2.1	7.1.2.1	8.1.2.1	9.1.2.1
Прикладн	выполнять	выполнять	закреплен	выполнять	уверенно
ые	построения,	по	ие ранее	построения,	выполнять
упражнени	перестроен	словесной	пройденны	перестроен	построени
Я,	ия:	инструкци	х строевых	ия:	Я,
способству	размыкание	и учителя	приемов.	Построение	перестроен
ющие	на	построени	Расчет по	в шеренгу, в	ия:
развитию	вытянутые	я,	порядку;	колону, в	построени
прикладны	руки вперед	перестроен	7.1.2.2	круг в	е в две
х умений и	по команде	ия:	выполнять	разных	шеренги.
навыков	учителя.	размыкани	ходьбу с	частях зала	Ходьба в
	Повороты	ена	изменение	по	различном
	направо,	вытянутые	м длины	инструкции	темпе,
	налево с	руки в	шага	учителя.	направлен
	указанием	стороны.	(большими	Перестроен	ии.
	направлени	Поворот	,	ие из	Повороты
	я учителем.	кругом с	маленьким	шеренги в	В
	Равнение по	показом	и шагами).	колону, в	движении
	носкам в	направлен	Чередован	круг по	направо,
	шеренге.	ия	ие ходьбы	инструкции	налево;
	Выполнени	учителем.	и бега.	учителя;	9.1.2.2
	е команд:	Выполнен	Эстафеты	8.1.2.2	уверенно
	«Становись	ие команд:	с бегом	выполнять	выполнять
	!»,	«Равняйсь!	(парами);	ходьбу и	ходьбу и
	«Разойдись!	»,	7.1.2.3	бег с	бег в
	»,	«Смирно!»	выполнять	преодолени	различном
	«Равняйсь!»	,	прыжки в	ем	темпе,
	,	«Вольно!»;	длину, с	простейших	направлен
	«Смирно!»;	6.1.2.2	разбега	препятстви	ии.
	5.1.2.2	выполнять	(место	й. Начало	Повороты
	выполнять	ПО	толчка не	ходьбы,	В
	ходьбу и	словесной	обозначен	бега и	движении
	бег: ходьба,	инструкци	о), прыжок	остановка	направо,
	начиная с	и учителя	в высоту с	ПО	налево;
	левой ноги,	ходьбу и	разбега,	инструкции	9.1.2.3
	с носка. Бег	бег в	прыжки в	учителя.	выполнять
	парами	разном	глубину.	Смена	прыжок
	наперегонк	темпе	Прыжок в	направлени	«согнув
	И, В	(быстро,	длину	й в ходьбе,	ноги»
	медленном	медленно).	толчком	беге по	через
	темпе с	медленном	двух ног с	конкретным	козла,
	соблюдение	темпе с	обозначен	ориентирам	коня, в
	м строя;	сохранени	ного	И	ширину

5.1.2.3	ем	места;	инструкции	(все
выполнять с	интервала.	7.1.2.4	учителя;	учащиеся).
помощью	Бег на	выполнять	8.1.2.3	Совершенс
учителя	скорость с	броски	выполнять	твование
прыжки на	высокого	мяча друг	прыжок в	всех видов
одной ноге	старта по	другу от	высоту с	ранее
c	команде	плеча.	разбега	изученных
продвижени	учителя;	Удары	способом	прыжков;
ем вперед, в	6.1.2.3	мяча об	«согнув	9.1.2.4
длину с	выполнять	пол	ноги»,	выполнять
шага, в	прыжки в	поочередн	прыжки в	броски
высоту с	глубину.	о правой и	длину с	набивного
шага, в	Прыжки в	левой	разбега с	мяча (вес
глубину с	длину с 2-	рукой.	толчком в	до 1 кг)
высоты 50	3 шагов.	Броски	обозначенн	друг другу
CM. C	Прыжок в	мяча на	ом месте,	одной
поворотом	высоту	дальность.	прыжок в	рукой от
на 45	«согнув	Подбрасыв	глубину с	правого и
градусов,	ноги» с 2-3	ание и	высоты 50-	левого
через	шагов.	ловля	60 см, в	плеча.
гимнастиче	Прыжок в	мячей	обозначенн	Передача
скую	длину	двумя	ое место,	набивного
скамейку.	толчком	руками и	прыжок в	мяча из
Прыжок	одной	одной	длину с	одной
боком через	ноги с	рукой;	места,	руки в
гимнастиче	приземлен	7.1.2.5	толчком	другую
скую	ием на 2	выполнять	двух ног в	сзади
скамейку с	через	сочетание	обозначенн	туловища
опорой на	«ров»;	переполза	ое место;	и между
руки;	6.1.2.4	ния по	8.1.2.4	ног.
5.1.2.4	выполнять	гимнастич	выполнять	Катание
выполнять	ПО	еской	броски,	набивного
с помощью	словесной	скамейке	ловля,	мяча ногой
учителя	инструкци	на	передачу	c
броски,	и учителя	четвереньк	предметов,	продвижен
ловлю,	основные	ax c	переноску	ием
передачу	движения	лазанием	груза.	прыжками
предметов,	c	по	Удары мяча	на другой;
переноску	правильны	гимнастич	об пол	9.1.2.5
груза;	M	еской	одной,	выполнять
5.1.2.5	удерживан	стенке.	двумя	перелезани
выполнять	ием	Сочетание	руками с	е через
 лазание по	малого	перелезани	продвижени	последоват

наклонной	мяча,	я через	ем.	ельно
гимнастиче	переклады	препятств	Метание	расположе
ской	ванием его	ия с	мяча в цель	нные
скамейке на	из рук в	подлезани	с шага.	препятств
четверенька	руки.	ем.	Броски	ИЯ
x c	Броски	Перешагив	мяча на	различным
переходом	большого	ание через	дальность;	И
на	и малого	препятств	8.1.2.5	способами
гимнастиче	мяча вверх	ия	преодолени	С
скую стенку	и ловля	различной	e 3-4-x	включение
(скамейка	его после	высоты	различных	м бега,
висит на 3-4	отскока;		препятстви	прыжков,
рейке, ноги	6.1.2.5		й. Лазание	равновеси
ставить на	выполнять		по	Я.
первую	лазание по		горизонталь	Преодолен
рейку).	гимнастич		ной	ие
Подлезание	еской		гимнастиче	препятств
под	скамейке		ской	ий с
препятствие	вверх,		скамейке с	перелезани
высотой 40-	вниз, в		переходом	ем через
50 см,	сторону		на	них,
ограниченн	ранее		гимнастиче	подлезани
ое с боков	изученным		скую	ем (в
	И		стенку,	эстафетах)
	способами.		лазание по	
	Подлезани		гимнастиче	
	е под		ской стенке	
	препятств		до 5-ой	
	ие с		рейки.	
	предметом		Движение в	
	•		сторону	
	Перелезан		приставным	
	ие через		и шагами с	
	препятств		переходом	
	ие высотой		на соседний	
	до 1 метра.		пролет	
	Вис на		гимнастиче	
	рейке		ской	
	гимнастич		стенки,	
	еской		спуск вниз.	
	стенки на		Подлезание	
	руках до 1-		под	
	2 сек		препятствие	

				,	
				ограниченн	
				ое с боков	
1.3	с помощью	6.1.3.1 c	7.1.3.1	совершенст	.3.1 c
Регулиров	учителя	помощью	укреплять	вовать	помощью
ание	преодолеват	И	умения	навыки и	учителя
различных	Ь	самостояте	преодолен	умения	преодолева
видов	возможные	льно	ия	преодолени	ТЬ
нагрузки	трудности,	преодолев	трудносте	Я	возможные
	возникающ	ать	й при	трудностей	трудности,
	ие при	возможны	выполнени	на	возникаю
	выполнении	e	и простых	различных	щие при
	простых	трудности,	И	этапах	выполнени
	движений	возникаю	измененны	обучения	и простых
		щие при	X	двигательно	движений
		выполнени	физически	й	
		и простых	X	активности	
		физически	упражнени		
		X	й		
		упражнени			
		й			

# 2) «Развитие мышления через двигательные навыки»: таблица 2

Подраздел			Цели обучен	ия	
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
2.1.	5.2.1.1	6.2.1.1	7.2.1.1	8.2.1.1	9.2.1.1
Развитие	выполнять	выполнять	выполнять	выполнять	уверенно
пространс	c	по	по	самостоятел	выполнять
твенно-	помощью	словесной	словесной	ьно	упражнения
временной	учителя	инструкци	инструкци	упражнения	для
ориентаци	упражнени	и учителя	и учителя	для	развития
И	я для	упражнени	упражнени	развития	пространств
	развития	я для	я для	пространств	енно-
	пространст	развития	развития	енно-	временной
	венно-	пространст	пространст	временной	ориентиров
	временной	венно-	венно-	ориентиров	ки и
	ориентиро	временной	временной	ки и	точности
	вки и	ориентиро	ориентиро	точности	движения:
	точности	вки и	вки и	движения:	прыжок в
	движения:	точности	точности	прыжок в	длину с
	прыжок в	движения:	движения:	длину с	места

толчком длину с прыжок в прыжок в места места длину с длину с толчком двух ног в толчком места места двух ног в начерченны двух ног в начерченны й ориентир; толчком толчком 9.2.1.2 начерченн двух ног в двух ног в й ориентир; начерченн 8.2.1.2 ый начерченн уверенно ориентир; ый ый выполнять выполнять 5.2.1.2 ориентир; ориентир; упражнения самостоятел 7.2.1.2 6.2.1.2 на сгибание выполнять ьно выполнять выполнять упражнения ПО на сгибание разгибание ПО помощью словесной словесной туловища учителя разгибание упражнени инструкци инструкци ДО я на и учителя и учителя туловища определенн сгибание и упражнени ой высоты упражнени разгибание я на я на определенн ПО сгибание и сгибание и туловища ой высоты ориентирам разгибание разгибание (стоя, лежа) ДО ПО ориентирам определен туловища туловища с контролем ной до до (стоя, лежа) зрения и высоты по определен определен с контролем воспроизве ной ной ориентира зрения и дение м (стоя, высоты по высоты по воспроизве упражнений лежа) с ориентира ориентира дение м (стоя, контролем м (стоя, упражнений закрытыми лежа) с лежа) с глазами; зрения и 9.2.1.3 воспроизв контролем контролем закрытыми едение зрения и зрения и глазами; выполнять 8.1.1.3 упражнени воспроизв воспроизв упражнения выполнять йс едение едение на упражнения закрытыми упражнени упражнени равновесие. на Хольба на глазами; йс йс равновесие. Ходьба по 5.2.1.3 закрытыми закрытыми носках рейке, выполнять глазами: глазами; приставным гимнастиче 6.2.1.3 7.2.1.3 упражнени и шагами, с ской выполнять выполнять я на скамейке с поворотом, упражнени равновесие упражнени помощью я на учителя. . Ходьба я на равновесие различными Хольба по . Ходьба ПО равновесие движениям гимнастиче ПО . Ходьба гимнастич и рук. ской гимнастич Ходьба по еской ПО скамейке еской группами. скамейке с гимнастиче гимнастич скамейке с Равновесие перешагив предметом еской ской на одной

				(	.,
	(мяч,	анием	скамейке с	ноге (на скамейке).	скамейке с
	палка,	через предмет	собирание	CRAMCHREJ.	доставание
	флажки,	высотой	M		м с пола
	обруч).	10-15 см.	предметов		гимнастиче
	Поворот	Расхожден	с пола с		ских палок,
	кругом	ие вдвоем	наклоном		мячей,
	переступа	на гимнастич	в приседе.		сохраняя
	нием на	еской	Ходьба по		равновесие.
	гимнастич	скамейке.	наклонной		Расхождени
	еской	Ходьба по	гимнастич		е вдвоем
	скамейке.	гимнастич еской	еской		при встрече
	Расхожден	скамейке с	скамейке.		c
	ие вдвоем	опускание	Расхожден		предметами
	при	м на одно	ие вдвоем		в руках
	встрече на	колено.	на		
	половой		гимнастич		
	доске, в		еской		
	коридоре		скамейке		
	20 - 30 см.		(c		
	20 30 CM.		помощью		
			учителя).		
			Равновеси		
			е на одной		
2.2	5.2.2.1	6.2.2.1	ноге. 7.2.2.1	8.1.2.1	9.2.2.1
Развитие					
	ВЫПОЛНЯТЬ	выполнять	выполнять	ВЫПОЛНЯТЬ	уверенно
чувства	правила в	ПО	ПО	целенаправ	ВЫПОЛНЯТЬ
коллектив	подвижны	словесной	словесной	ленно	целенаправ
ной	х играх и	инструкци	инструкци	действия	ленно
работы	любой	и учителя	и учителя	под	действия
через игры	спортивно	правила в	правила в	руководств	под
и игровые	й игре под	подвижны	подвижны	ом учителя	руководств
упражнени	руководст	х играх и	х играх и	В	ом учителя
Я	ВОМ	любой	любой	подвижных	В
	учителя;	спортивно	спортивно	И	подвижных
	5.2.2.2	й игре;	й игре;	спортивных	И
	уважитель	6.2.2.2	7.2.2.2	играх;	спортивных
	НО	уметь	уметь	8.2.2.2	играх;
	относиться	уважитель	уважитель	уметь	9.2.2.2
	К	НО	НО	уважительн	уметь
	товарищам	относиться	относиться	О	уважительн
	во время	К	К	относиться	o
	игр, не	товарищам	товарищам	К	относиться

			<u> </u>		<u> </u>
	проявлять	во время	во время	товарищам	К
	негативног	игр, не	игр, не	во время	товарищам
	ои	проявлять	проявлять	игр, не	во время
	агрессивно	негативног	негативног	проявлять	игр не
	ГО	0,	ои	негативного	проявлять
	отношения	агрессивно	агрессивно	И	негативного
	после	ГО	го	агрессивног	И
	проигрыш	отношения	отношения	0	агрессивног
	а, уметь	после	после	отношения	О
	радоваться	проигрыш	проигрыш	после	отношения
	за победы	а, уметь	а, уметь	проигрыша,	после
	других,	радоваться	радоваться	уметь	проигрыша,
	поздравлят	за победы	за победы	радоваться	уметь
	ьс	других,	других,	за победы	радоваться
	победой	поздравлят	поздравлят	других,	за победы
		ьс	ьс	поздравлять	других,
		победой	победой	с победой	поздравлять
					с победой
2.3	5.2.3.1	6.2.3.1	7.2.3.1	8.2.3.1	9.2.3.1
Правила	выполнять	выполнять	выполнять	выполнять	уверенно
использова	переноску	по	переноску	переноску	выполнять
ния	различных	словесной	различных	различных	переноску
спортивно	грузов и	инструкци	грузов и	грузов и	различных
го	уметь	И	уметь	уметь	грузов и
инвентаря	коллектив	переноску	коллектив	коллективн	уметь
И	НО	различных	но	О	коллективн
оборудова	действоват	грузов и	действоват	действовать	О
ния	ь при	уметь	ь при	при	действовать
	переноске	коллектив	переноске	переноске	при
	тяжелых	но	тяжелых	тяжелых	переноске
	вещей	действоват	вещей.	вещей.	тяжелых
	(Переноск	ь при	Выбор	Выбор	вещей.
	a	переноске	рациональ	рациональн	Переноска
	гимнастич	тяжелых	ного	ого способа	нескольких
	еского	вещей	способа	для	снарядов по
	мата (4	(Переноск	для	перемещени	группам (на
	человека)	a	перемещен	я различных	время).
	на руках,	гимнастич	ия	предметов с	Техника
	гимнастич	еской	различных	одного	безопасност
	еского	скамейки –	предметов	места на	и при
	коня (4	2 человека,	с одного	другое	переноске
	человека)	мата –4	места на	(Переноска	снарядов
	тягой и	человека,	другое	гимнастиче	_
	человека)	мата –4	места на	(Переноска	_

толканием	коня –6	ского мата,	
)	человек –	коня тягой,	
	на руках.	толканием)	
	Переноска		
	различных		
	предметов		
	разными		
	способами		
	: на руках,		
	волоком,		
	катанием,		
	толканием		
	)		

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

таблица 3

Подраздел			Цели обучен	ия	
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
3.1. Знание	5.3.1.1	6.3.1.1	7.3.1.1	8.3.1.1	9.3.1.1
о здоровом	иметь	иметь	иметь	иметь	уметь
образе	представле	представле	представле	представлен	рассказать
жизни.	ние об	ние об	ние об	ие об	об основах
	основах	основах	основах	основах	здорового
	здорового	здорового	здорового	здорового	образа
	образа	образа	образа	образа	жизни и
	жизни и	жизни и	жизни и	жизни и	основах
	основах	основах	основах	основах	безопасност
	безопаснос	безопаснос	безопаснос	безопасност	И
	ти	ТИ	ТИ	И	жизнедеяте
	жизнедеят	жизнедеят	жизнедеят	жизнедеяте	льности, а
	ельности;	ельности;	ельности, а	льности, а	также об
	5.3.1.2	6.3.1.2	также об	также об	элементах
	уметь	уметь	элементах	элементах	самоконтро
	сообщать	сообщать	самоконтр	самоконтро	ля за
	доступным	доступным	оля за	ля за	состоянием
	И	И	состояние	состоянием	своего
	способами	способами	м своего	своего	здоровья;
	o	o	здоровья;	здоровья;	9.3.1.2
	болезненн	болезненн	7.3.1.2	.3.1.2 уметь	уметь
	ых	ых	уметь	сообщать	сообщать
	ощущения	ощущения	сообщать	доступными	доступными

	T				_
	х или	х или	доступным	способами о	способами о
	чувстве	чувстве	И	болезненны	болезненны
	дискомфор	дискомфор	способами	X	X
	та во	та во	0	ощущениях	ощущениях
	время	время	болезненн	или чувстве	или чувстве
	физическо	физическо	ЫХ	дискомфорт	дискомфорт
	й нагрузки	й нагрузки	ощущения	а во время	а во время
			х или	физической	физической
			чувстве	нагрузки	нагрузки
			дискомфор		
			та во		
			время		
			физическо		
			й нагрузки		
3.2	5.3.2.1	6.3.2.1	7.3.2.1	8.3.2.1	9.3.2.1
Правила	выполнять	соблюдать	соблюдать	соблюдать	соблюдать
личной	правила	правила	правила	правила	правила
гигиены,	поведения	П	поведения	поведения и	поведения и
профилакт	В	6.3.2.2	И	передвижен	передвижен
ика	физкульту	иметь	передвиже	ия в	ия в
травматиз	рном зале;	вредставле	ния в	физкультур	физкультур
маи	5.3.2.2	дие об	физкульту	ном зале;	ном зале;
оказания	иметь	өказании	рном зале;	8.3.2.2	9.3.3.2
доврачебн	представле	нервой	7.3.2.2	уметь	уметь
ой помощи	ние об	иомощи	уметь	оказывать	оказывать
при	оказании	<b>и</b> ри	оказывать	первую	первую
занятиях	первой	травмах и	первую	помощь при	помощь при
физически	помощи	несчастны	помощь	травмах и	травмах и
МИ	при	а случаях;	при	несчастных	несчастных
упражнени	травмах и	6.3.2.3	травмах и	случаях;	случаях;
ями	несчастны	виметь	несчастны	8.3.2.3	9.3.2.3
	х случаях;	представле	х случаях;	иметь	иметь
	5.3.2.3	ние о	7.3.2.3	навыки	навыки
	иметь	безопасно	иметь	безопасного	безопасного
	представле	11/1	представле	поведения и	поведения и
	ние о	иоведении	ние о	предупрежд	предупрежд
	безопасно	ио время	безопасно	ения	ения
	M	занятий	M	травматизм	травматизм
	поведении	физически	поведении	а во время	а во время
	во время	МИ	во время	занятий	занятий
	занятий	упражнени	занятий	физическим	физическим
	физически	ЯМ	физически	И	И
	МИ		МИ	упражнения	упражнения
		<u> </u>		Jupaniioiiin	J.1. 201111111

	упражнени ями		упражнени ями	МИ	МИ
3.3	5.3.3.1	6.3.3.1	7.3.3.1	8.3.3.1	9.3.3.1
Определен	иметь	иметь	планирова	иметь	соблюдать
ие и	элементар	расширенн	ть и	навыки и	режим дня с
представле	ные	ые	включать в	умения по	учётом
ние	представле	представле	режим дня	организаци	своей
возможнос	ния о	ния о	зарядку;	ии	учебной и
ти для	понятиях	понятиях	7.3.3.2	проведению	внешкольно
участия в	«физическ	«физическ	участвоват	утренней	й
физическо	ая	ая	ьв	зарядки и	деятельност
й	культура»,	культура»,	физкульту	других	и;
деятельнос	«режим	«режим	рно-	двигательн	9.3.3.2
ти внутри	дня»;	дня»;	оздоровите	ЫХ	иметь
и за	5.3.3.2	6.3.3.2	льных	мероприяти	навыки и
пределами	иметь	иметь	мероприят	й в режиме	умения по
школы	представле	представле	ий в	дня;	организаци
	ние о	ние о	течение	8.3.3.2	ии
	значении	значении	учебного	планироват	проведению
	прогулки	утренней	дня, во	ьи	утренней
	на свежем	зарядки,	время	участвовать	зарядки,
	воздухе	физкультм	подвижны	В	физкультур
		инуток,	х игр в	физкультур	но-
		уроков	помещени	но-	оздоровител
		физическо	и и на	оздоровител	ьных
		й	открытом	ьных	мероприяти
		культуры,	воздухе	мероприяти	й в течение
		закаливани		й в течение	учебного
		Я		учебного	дня воздухе
				дня, во	
				время	
				подвижных	
				игр в	
				помещении	
				и на	
				открытом	
				воздухе	

39. В связи с особенностями психофизического и умственного развития обучающихся долгосрочное планирование по четвертям учитель разрабатывает с учетом возможностей обучающихся класса.