

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

	<p>с правильным дыханием; 5.1.1.4 выполнять с помощью учителя основные циклические движения; 5.1.1.5 выполнять с помощью учителя упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>6.1.1.4 выполнять по словесной инструкции учителя основные циклические движения; 6.1.1.5 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>команде); 7.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения; 7.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>ьно упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>при переносе груза в упражнениях и с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении и упражнении скоростно-силового характера; 9.1.1.4 уверенно владеть навыками основных циклических движений; 9.1.1.5 уверенно владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>1.2 Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков</p>	<p>5.1.2.1 выполнять построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!»; 5.1.2.2 выполнять ходьбу и бег: ходьба, начиная с левой ноги, с носка. Бег парами наперегонки, в медленном темпе с соблюдением строя;</p>	<p>6.1.2.1 выполнять по словесной инструкции учителя построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!»; «Вольно!»; 6.1.2.2 выполнять по словесной инструкции учителя ходьбу и бег в разном темпе (быстро, медленно). медленном темпе с сохранением</p>	<p>7.1.2.1 закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку; 7.1.2.2 выполнять ходьбу с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами); 7.1.2.3 выполнять прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено), прыжок в высоту с разбега, прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначением</p>	<p>8.1.2.1 выполнять построения, перестроения: Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя; 8.1.2.2 выполнять ходьбу и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направления в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и</p>	<p>9.1.2.1 уверенно выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево; 9.1.2.2 уверенно выполнять ходьбу и бег в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево; 9.1.2.3 выполнять прыжок «согнув ноги» через козла, в ширину</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>5.1.2.3 выполнять с помощью учителя прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см. с поворотом на 45 градусов, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки;</p> <p>5.1.2.4 выполнять с помощью учителя броски, ловлю, передачу предметов, переноску груза;</p> <p>5.1.2.5 выполнять лазание по</p>	<p>ем интервала. Бег на скорость с высокого старта по команде учителя;</p> <p>6.1.2.3 выполнять прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров»;</p> <p>6.1.2.4 выполнять по словесной инструкции и учителя основные движения с правильным удерживанием малого</p>	<p>места;</p> <p>7.1.2.4 выполнять броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля мячей двумя руками и одной рукой;</p> <p>7.1.2.5 выполнять сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания</p>	<p>инструкции учителя;</p> <p>8.1.2.3 выполнять прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте, прыжок в глубину с высоты 50-60 см, в обозначенное место, прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место;</p> <p>8.1.2.4 выполнять броски, ловля, передачу предметов, переноску груза. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением</p>	<p>(все учащиеся). Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков;</p> <p>9.1.2.4 выполнять броски набивного мяча (вес до 1 кг) друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой;</p> <p>9.1.2.5 выполнять перелезание через последователь</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков</p>	<p>мяча, перекладыванием его из рук в руки. Броски большого и малого мяча вверх и ловля его после отскока; 6.1.2.5 выполнять лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом.</p> <p>Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек</p>	<p>я через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты</p>	<p>ем. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность; 8.1.2.5 преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Движение в сторону приставным и шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие</p>	<p>ельно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах)</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				ограниченное с боков	
1.3 Регулирование различных видов нагрузки	с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений	6.1.3.1 с помощью и самостоятельно преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений	7.1.3.1 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнений	совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности	.3.1 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений

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

Подраздел	Цели обучения				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
2.1. Развитие пространственно-временной ориентации	5.2.1.1 выполнять с помощью учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в	6.2.1.1 выполнять по словесной инструкции и учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения:	7.2.1.1 выполнять по словесной инструкции и учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения:	8.2.1.1 выполнять самостоятельно упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с	9.2.1.1 уверенно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места

	<p>длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 5.2.1.2 выполнять с помощью учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 5.2.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом</p>	<p>прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 6.2.1.2 выполнять по словесной инструкции и учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 6.2.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагив</p>	<p>прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 7.2.1.2 выполнять по словесной инструкции и учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 7.2.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической</p>	<p>места толчком двух ног в начерченный ориентир; 8.2.1.2 выполнять самостоятельно упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 8.1.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной</p>	<p>толчком двух ног в начерченный ориентир; 9.2.1.2 уверенно выполнять упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 9.2.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставным и шагами, с поворотом, с различными движениями и рук. Ходьба по гимнастической</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	(мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см.	анием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.	скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.	ноге (на скамейке).	скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках
2.2 Развитие чувства коллективной работы через игры и игровые упражнения	5.2.2.1 выполнять правила в подвижных играх и любой спортивной игре под руководством учителя; 5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не	6.2.2.1 выполнять по словесной инструкции и учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре; 6.2.2.2 уметь уважительно относиться к товарищам	7.2.2.1 выполнять по словесной инструкции и учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре; 7.2.2.2 уметь уважительно относиться к товарищам	8.1.2.1 выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх; 8.2.2.2 уметь уважительно относиться	9.2.2.1 уверенно выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх; 9.2.2.2 уметь уважительно относиться

	<p>проявлять негативно и агрессивного отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>	<p>во время игр, не проявлять негативно, агрессивно отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>	<p>во время игр, не проявлять негативно и агрессивно отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>	<p>товарищам во время игр, не проявлять негативно и агрессивно отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>	<p>к товарищам во время игр не проявлять негативно и агрессивно отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>
<p>2.3 Правила использования спортивного инвентаря и оборудования</p>	<p>5.2.3.1 выполнять переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей (Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и</p>	<p>6.2.3.1 выполнять по словесной инструкции и переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей (Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 4 человека,</p>	<p>7.2.3.1 выполнять переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое</p>	<p>8.2.3.1 выполнять переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (Переноска гимнастиче</p>	<p>9.2.3.1 уверенно выполнять переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности и при переноске снарядов</p>

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

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

таблица 3

Подраздел	Цели обучения				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
3.1. Знание о здоровом образе жизни.	5.3.1.1 иметь представление об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности; 5.3.1.2 уметь сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	6.3.1.1 иметь представление об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности; 6.3.1.2 уметь сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	7.3.1.1 иметь представление об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности, а также об элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья; 7.3.1.2 уметь сообщать	8.3.1.1 иметь представление об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности, а также об элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья; 8.3.1.2 уметь сообщать доступными	9.3.1.1 уметь рассказать об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности, а также об элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья; 9.3.1.2 уметь сообщать доступными

	х или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	х или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	доступным и способами болезненных ощущений или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	способами болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	способами болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки
3.2 Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	5.3.2.1 выполнять правила поведения в физкультурном зале; 5.3.2.2 иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях; 5.3.2.3 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими	6.3.2.1 соблюдать правила поведения 6.3.2.2 иметь представление об оказании помощи при травмах и несчастных случаях; 6.3.2.3 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями	7.3.2.1 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале; 7.3.2.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 7.3.2.3 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими	8.3.2.1 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале; 8.3.2.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 8.3.2.3 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическим и упражнения	9.3.2.1 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале; 9.3.3.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 9.3.2.3 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическим и упражнения

	упражнениями		упражнениями	ми	ми
3.3 Определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы	5.3.3.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»; 5.3.3.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	6.3.3.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»; 6.3.3.2 иметь представление о значении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания	7.3.3.1 планировать и включать в режим дня зарядку; 7.3.3.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	8.3.3.1 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки и других двигательных мероприятий в режиме дня; 8.3.3.2 планировать и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	9.3.3.1 соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; 9.3.3.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня воздухе

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