

Приложение 70
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 20 сентября 2018 года № 469

Приложение 510
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 тяжелыми нарушениями
речи 5-10 классов уровня основного среднего образования
по обновленному содержанию

Глава 1. Общие положения

1. Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура к» для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи 5-10 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию (далее – Программа) разработана в соответствии с подпунктом б) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

2. Целью учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является развитие всех систем организма, совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

3. Задачи:

1) формирование основ общекультурной и казахстанской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

2) воспитание культуры движений, обогащение двигательного опыта физических упражнений с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта, развитие спортивно-специфических умений и навыков;

3) освоение правил здорового и безопасного образа жизни, формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью;

4) развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничества и кооперации, обучение адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата;

5) формирование умений планировать общую цель и пути её достижения

в командных видах спорта, распределения функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль;

б) воспитание морально-волевых качеств, развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.

4. Программа направлена на решение коррекционных задач:

1) коррекция всех сенсорных систем (развитие глазомера, ориентировки в пространстве и во времени, чувства равновесия, тактильных и мышечных, кинестетических ощущений) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи;

2) преодоление недостатков познавательных процессов обучающихся с тяжелыми нарушениями речи средствами физического воспитания, гармонизация их психо-эмоционального состояния;

3) совершенствование коммуникативных навыков и коммуникативных качеств обучающихся с тяжелыми нарушениями речи;

4) обогащение лексического запаса, совершенствование грамматической стороны речи;

5) совершенствование технической стороны речи и рационального дыхания;

б) целенаправленная социализация обучающихся с тяжелыми нарушениями речи через формирование адекватной самооценки и механизмов саморегуляции;

7) развитие и использование сохранных анализаторов в обучении умениям и навыкам в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

5. Физическая культура направлен на:

1) развитие двигательной сферы обучающихся с тяжелыми нарушениями речи;

2) совершенствование их интеллектуальных и сенсорных возможностей;

3) опосредованную коррекцию их устной речи;

4) социальную реабилитацию.

6. Обучение адаптивной физической культуре осуществляется на основе ценностно-ориентированного, деятельностного, личностно-ориентированного, дифференцированного, коммуникативного, коррекционного, полисенсорного подходов:

1) ценностно-ориентированный подход формирует систему социально-значимых ценностей личности обучающегося, реализация состоит в следовании требованиям повседневной жизни;

2) личностно-ориентированный подход проявляется в индивидуализации учебного процесса с учетом вида и формы речевой патологии, гармоничное

формирование и всестороннее развитие личности обучающегося, полное раскрытие его творческих сил с учетом индивидуальных особенностей психического и физического развития, потребностей и мотивов поведения, потенциальных возможностей обучающегося с тяжелыми нарушениями речи;

3) дифференцированный подход, подразумевает специализацию учебного процесса и создание разнообразных условий обучения для различных групп обучающихся с учетом данных медицинских осмотров, рекомендации врачей, психолого-медико-педагогических консультации, результатов предварительной проверки готовности к сдаче контрольных нормативов, предусмотренных Программой;

4) деятельностный подход позволяет обучающимся с тяжелыми нарушениями речи добывать знания самостоятельно, с осознанием содержания и формы своей учебной деятельности, понимания и применения систем ее норм, что способствует активному и успешному формированию знаний, учебных умений и навыков и навыков широкого спектра;

5) коммуникативный подход, подразумевает способность осуществлять общение посредством языка в процессе взаимодействия, правильно используя систему языковых и речевых норм и выбирая коммуникативное поведение, адекватное ситуации общения;

6) коррекционный подход обеспечивается специальными технологиями и средствами обучения, отражен в содержании, методах, различных организационных формах, направленных на коррекцию речи и познавательных процессов, моторики обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, особого структурирования учебной информации в соответствии с их познавательными возможностями;

7) полисенсорный подход, предполагает осуществлять процесс обучения с учетом возможности широкого привлечения сохранных зрительного, слухового, моторного, кинестетического (тактильного) анализаторов для получения информации, создает условия для обогащения процесса восприятия.

7. Физическое воспитание обучающихся с тяжелыми нарушениями речи является органичной составляющей коррекционно-развивающей работы специальной организации образования.

8. Коррекция нарушений речи и психомоторного развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи осуществляется путем внесения изменений в традиционную методику проведения урока, гармоничным сочетанием специальных приемов и общепринятых способов физического воспитания с использованием принципов:

1) стимулирующее и развивающее обучение с помощью тщательно подобранных заданий и видов деятельности, в том числе на развитие навыков речевой деятельности, коррекция психических процессов на учебном материале предмета;

2) соблюдение речевого режима в течение всего урока: контроль за произношением, устранение аграмматизмов в устной речи каждого

обучающегося, нормализация речи у заикающихся;

3) поддержка обучения посредством «оценивания для обучения»;

4) организация индивидуальной, парной, групповой деятельности обучающихся с целью создание условий речевого общения на уроке, моделирования коммуникативных ситуаций;

5) частая смена видов деятельности на уроке, использование уроков различных типов;

6) поддержка речевой деятельности обучающихся с тяжелыми нарушениями речи: автоматизация предметной лексики, наборов шаблонных для предмета выражений и фраз, речевых конструкций, использование памяток, схем, планов, таблиц, алгоритмов, помогающих построить развернутое высказывание, рассуждение, ответ.

9. В содержание занятий по физической культуре включаются задания, направленные на расширение и уточнение предметного словаря и на развитие коммуникативных навыков при работе в парах и группах.

10. Прочность знаний, умений и навыков обучающихся с тяжелыми нарушениями речи обеспечивается системой закрепления изученного материала, основанной на сенсорном опыте, постепенном усложнении материала, его детализации, квантовании, рациональном дозировании, повышенном по сравнению с массовой школой объеме упражнений на применение знания в многократно варьируемых новых условиях, использовании условно символической наглядности (опор, схем и шаблонов) и преобладании наглядных средств преподнесения учебного материала.

11. Коррекционно-оздоровительную направленность занятий поддерживают различные виды гимнастик: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, стимулирующая функции речедвигательного аппарата, психогимнастика, проводимая с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств.

12. Элементы логоритмики способствуют развитию чувства ритма, речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению правильного произношения, выполнение музыкально - стимулируемых заданий с использованием фронтального метода позволяют повысить моторную плотность уроков, обеспечивают максимальный охват обучающихся с тяжелыми нарушениями речи двигательной активностью в сочетании с субъективным и объективным облегчением выполняемой работы с помощью музыки.

13. Эффективность уроков физической культуры повышают нетрадиционные виды двигательной активности на уроках физической культуры: кинезиологические программы, дыхательная гимнастика, элементы системы «пилатес».

14. Растягивания в сочетании с правильным дыханием и активные силовые упражнения в сочетании с расслаблением мышц нормализуют

функциональные системы организма, повышают уровень двигательной эрудиции обучающихся с тяжелыми нарушениями речи; упражнения на релаксацию позволяют снять мышечное и эмоциональное напряжение, создавая условия воспитания естественной речи обучающихся с заиканием.

15. Специфика предмета, высокая ответственность за жизнь и здоровье обучающихся с тяжелыми нарушениями речи предъявляют особые требования к профессиональным и нравственным сторонам личности учителя физической культуры в специальной организации образования:

1) знание теоретических и методических основ физического воспитания, современных научно-методических достижений педагогики, основ медицинских знаний, медицинского контроля, дефектологии;

2) владение технико-тактическими спортивными навыками;

3) педагогический оптимизм, организаторские умения и навыки, наблюдательность, аттенционные способности;

4) планирование перспективной подготовки обучающихся, учитывая их индивидуальные особенности и способности;

5) умение воспитывать личным примером у обучающихся стремление регулярно заниматься спортом;

6) профессиональное оказание консультативной помощи родителям.

16. Профессиональная деятельность учителя физической культуры специальной организации образования включает в себя и готовность к систематическому продуктивному взаимодействию с другими специалистами школы – логопедом, психологом, медицинскими работниками, владение специальными методиками, позволяющими оказывать на уроке индивидуальную коррекционную поддержку обучающимся с заиканием, ринолалией, алалическим или дизартрическим компонентами, аутизмом.

17. Особые требования предъявляются к речи педагога: информативность, правильность, точность, логичность и доступность, выразительность, четкая дикция, оптимальный темп и ритм речи.

18. В целях развития навыков независимой жизни и формирования функциональной грамотности обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, особое внимание уделяется обучению их умениям из области самодиагностики физического состояния с применением специальных измерительных приборов и без них, навыкам самомассажа, формированию и автоматизации навыков оказания первой простейшей медицинской помощи.

19. Распределение обучающихся на группы для занятий на уроках по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» производится на основании медицинского осмотра с обязательным предъявлением справок.

20. При проведении уроков физической культуры и хранения дидактических материалов используются: доска маркерная, стол, стул полумягкий, шкаф, аптечка медицинская, стеллаж для хранения спортивного инвентаря, стеллаж для хранения мячей, корзина для мячей переносная, насос для накачивания мячей.

21. В ходе обучения активно используются технические мультимедийные дидактические средства: компьютер в комплектации: системный блок, монитор, микрофонно-телефонная гарнитура, акустическая система, веб-камера, сетевой фильтр, многофункциональное устройство, мультимедийные пособия по физической подготовке.

22. Для измерения спортивных результатов и достижений обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уроках и при проведении спортивно-массовых мероприятий применяются специальные приборы и приспособления: секундомер, табло простое пластиковое, табло электронное, рулетка измерительная 10 метров, рулетка измерительная 50 метров, динамометр кистевой, свисток игровой, электромегафон, часы шахматные механические, судейская вышка.

23. В оснащение спортивного зала и секций входит: бревно высокое, бревно напольное, комплект брусьев разновысоких (женских), брусья параллельные (мужские), канат для лазания, шест для лазания, козел гимнастический, конь гимнастический, мат поролоновый с гигиеническим покрытием, мостик гимнастический подпружиненный, мостик гимнастический прямой, тележка для хранения и перевозки матов, обруч металлический, палка гимнастическая, канат для перетягивания, перекладина гимнастическая универсальная, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая.

24. Для проведения лыжных гонок и конькобежной подготовки используются: крепления для лыж, лыжи деревопластиковые, лыжные ботинки, набор лыжных палок, коньки.

25. Для реализации Программы по разделу «Легкая атлетика» необходимы: колодка или стартовый станок, мяч для метания, мишень для метания, граната для метания 500 грамм, граната для метания 700 грамм, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, измеритель высоты планки, эстафетная палочка.

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

26. Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 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 час 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.

27. Содержание Программы включает 3 раздела:

- 1) раздел 1 «Двигательная деятельность»;

2) раздел 2 «Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки»;

3) раздел 3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

28. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:

1) развитие точности, контроля и маневренности при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий;

2) создание и применение комбинации движений и их последовательности в различных видах физических упражнений;

3) комбинирование навыков и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник;

4) оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий;

5) применение и оценивание тактики, стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений;

6) развитие навыков преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью.

29. Раздел «Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки» включает следующие подразделы:

1) адаптацию приобретенных знаний, связанных с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;

2) развитие и применение лидерских навыков и навыков работы в команде;

3) демонстрацию ряда навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;

4) оценивание правил и структурных приемов для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений;

5) критическое оценивание собственных творческих способностей и способностей других, альтернативные решения;

6) знание правил соревновательной деятельности и правил судейства;

7) демонстрацию поведения, отражающего честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;

8) исполнение ролей, обусловленных различными контекстами движений, и осознание их различий.

30. Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» включает следующие подразделы:

1) формирование знаний о личном здоровье и здоровом образе жизни;

2) разработку и проведение подходящих для видов деятельности разминок и техник восстановления;

3) изучение и испытание на практике упражнений различной физической нагрузки, их влияния и связи с энергетической системой организма;

4) разработку и применение стратегий управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья;

5) применение знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений других людей.

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

1) бег, прыжки и метание. Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность. Командная работа в эстафетах;

2) модифицированные командные игры. Технические приёмы в играх. Основные тактические приёмы. Лидерские навыки в играх;

3) гимнастика. Техника безопасности. Комплексы общеразвивающих упражнений. Акробатические упражнения. Техника гимнастических упражнений на снарядах. Гимнастические композиции;

4) казахские национальные и интеллектуальные игры. Стратегии и тактики в национальной игре;

5) лыжная/ кроссовая/ коньковая подготовка. Техника безопасности. Техника разминки и восстановления. Элементы техники передвижения. Основы тактики прохождения дистанции;

6) игры на взаимодействие. Взаимодействие и лидерство в играх. Основные навыки решения проблем посредством игр. Творческие способности для создания занимательных игр. Занимательные игры;

7) игры-вторжения. Техника безопасности. Игровые ситуации с мячом. Игровое пространство. Индивидуальные и командные действия в играх. Игры на развитие навыков стратегии;

8) легкая атлетика. Навыки лёгкой атлетики в игре. Разминка и средства восстановления. Двигательная активность как способ укрепления здоровья.

32. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 6 класса:

1) бег, прыжки и метание. Техника безопасности. Реакция организма на физические нагрузки. Последовательность в беге и прыжках. Броски и метание различных снарядов. Командная работа в эстафетах;

2) командные спортивные игры. Техника игры. Тактические действия в спортивных играх. Лидерские навыки работы в команде;

3) гимнастика. Техника безопасности. Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах. Групповые композиции;

4) казахские национальные и интеллектуальные игры. Стратегии и тактики в национальной игре;

5) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Техника безопасности. Специфические двигательные способности. Упражнения на развитие силы и выносливости. Творческие задания на прохождение дистанции;

6) приключенческие игры. Навыки сотрудничества. Решение проблем посредством игры. Критическое мышление в приключенческих играх. «Честная

игра» и сотрудничество;

7) игра. Техника безопасности. Основные элементы техники владения мячом. Навыки ориентирования в игровом пространстве. Основы тактических действий. Собственные игры;

8) бег, прыжки и метание. Адаптационные способности организма. Элементы динамической разминки. Двигательная активность как способ укрепления здоровья.

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

1) бег, прыжки и метание. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки и их разновидности. Броски и метание различных снарядов. Модификации эстафетного бега;

2) командные спортивные игры. Техники игры. Тактика и тактические действия в спортивных играх. Лидерские навыки и навыки работы в команде;

3) гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения. Комплексы акробатических элементов. Разновидности упражнений на гимнастических снарядах. Выступление и оценка в группах;

4) национальные и интеллектуальные игры. Казахские национальные игры. Интеллектуальные игры;

5) лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка. Техника безопасности. Разминки и техники восстановления. Двигательные действия на улучшение силы и выносливости. Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий;

6) приключенческие и команднообразующие игры. Командная деятельность и лидерство в играх. Навыки решения проблем посредством игр. Альтернативные игровые ситуации. Игры-приключения в группах;

7) игры-вторжения. Техника безопасности. Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях. Навыки ориентирования в пространстве и передаче мяча. Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Собственные игры-вторжения;

8) лёгкая атлетика. Оздоровительный бег. Игры с мгновенной ответной реакцией на сигналы. Разминка и средства восстановления. Движения в спортивно- специфических техниках. Двигательная активность как способ укрепления здоровья.

34. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 8 класса:

1) легкая атлетика. Техника безопасности. Низкий старт и стартовый разбег. Бег на средние дистанции. Прыгучесть. Сила и мышечная выносливость в бросках и метаниях;

2) навыки решения проблем посредством игр. Приемы в игровых ситуациях. Функция игры. Соревновательная игровая деятельность;

3) гимнастика. Техника безопасности. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения с прыжками и балансированием.

Комбинации на гимнастических снарядах. Комплекс произвольных упражнений ритмической гимнастики;

4) игры с акцентом на казахские народные традиции. Подвижные игры. Казахские народные игры;

5) лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка. Техника безопасности. Разминка и техники восстановления для развития физических качеств. Техника специальных упражнений. Бег с преодолением различных препятствий;

6) командные игры как активная форма деятельности. Лидерские навыки в командных играх. Игры на развитие координации движений. Игры на развитие логического мышления. Игры на развитие смекалки, внимательности и находчивости;

7) основные навыки в командных играх. Техника безопасности. Техника игры. Тактика игры. Творческая активность в играх;

8) легкая атлетика. Бег по пересечённой местности. Выносливость. Фазы прыжка. Компоненты фитнеса в метаниях и бросках.

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

1) бег, прыжки и метание. Техника безопасности. Спринтерский бег. Беговая выносливость. Модификации прыжков. Комплексы упражнений для совершенствования навыков метания и бросков;

2) командные спортивные игры. Техника игры. Тактика и тактические действия в спортивных играх;

3) гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения в группах. Комбинации акробатических элементов. Последовательность упражнений на гимнастических снарядах;

4) игры народов Казахстана. Международные игры. Интеллектуальные игры;

5) лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка. Техника безопасности. Комплексы разминки и техники восстановления. Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости. Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий;

6) команднообразующие игры. Командная деятельность и лидерство в играх. Навыки решения проблем в спортивных играх. Игровые комбинации;

7) социальные навыки и решение задач в командной деятельности. Техника безопасности. Техника владения мяча в игровых ситуациях. Ориентирование в игровом пространстве. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия;

8) здоровье и фитнес через двигательную активность. Комплекс разминки и восстановления для разных групп мышц. Стайерский бег. Прыжки и метание. Здоровый образ жизни.

36. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 10 класса:

1) бег, прыжки и метание. Техника безопасности. Навыки беговой

выносливости. Модификации прыжков. Навыки метания и бросков. Беговая эстафета;

2) командные спортивные игры. Тактика и тактические действия в спортивных играх. Соревновательная игровая деятельность. Лидерские навыки и навыки работы в команде;

3) гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения в группах. Комбинации акробатических элементов. Выступления и оценка в группах;

4) игры народов Казахстана. Международные игры. Интеллектуальные игры;

5) лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка. Техника безопасности. Комплексы разминки и техники восстановления. Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости. Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий;

6) команднообразующие игры. Командная деятельность и лидерство в играх. Навыки решения проблем в спортивных играх. Альтернативная игра;

7) социальные навыки и решение задач в командной деятельности. Техника безопасности. Техника владения мяча в игровых ситуациях. Навыки ориентирования в игровом пространстве. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Занимательные игры;

8) здоровье и фитнес через двигательную активность. Комплекс разминки и восстановления для разных групп мышц. Навыки бега. Навыки прыжка и метания. Физическое здоровье.

Глава 4. Система целей обучения

37. Цели обучения в Программе представлены кодировкой. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа – раздел и подраздел, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 6.2.1.3: «6» – класс, «2.1» – подраздел, «3» – нумерация учебной цели.

38. Ожидаемые результаты по целям обучения:

таблица 1

Раздел 1. Двигательная деятельность						
Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
1.1 Развитие точности, контроля и маневренности при	5.1.1.1 знать и понимать двигательные навыки	6.1.1.1 применять двигательные навыки для	7.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для	8.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для	9.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для	10.1.1.1 оценивать эффективность двигательных

выполнении различных спортивных специфических двигательных действиях	для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивных специфических двигательных действий; 5.1.1.2 закрепить базовые предметные термины в активном словаре	развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивных специфических двигательных действий; 6.1.1.2 использовать зрительный анализатор для контроля качества их исполнения	развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивных специфических двигательных действий; 7.1.1.2 использовать кинестетический и зрительный анализаторы для контроля качества их исполнения	развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивных специфических двигательных действий; 8.1.1.2 давать отчет и реальную самооценку выполнения проделанной работы	развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивных специфических двигательных действий; 9.1.1.2 оказывать помощь товарищу при выполнении	навыков для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивных специфических двигательных действий; 10.1.1.2 составить оценочное высказывание о качестве проделанной работы
1.2 Создание и применение комбинаций движений и их последовательность	5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность	7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность	8.1.2.1 объяснить и демонстрировать комбинации движений и их последовательность	9.1.2.1 применять комбинации движений и их последовательность в широком	10.1.2.1 обосновывать выбор и применять комбинации движений и их последовательность

и в различных видах физических упражнений	ость в некоторых упражнениях; 5.1.2.2 задавать прямые вопросы для уточнения и коррекции техники выполнения	вательность в некоторых упражнениях; 6.1.2.2 задавать прямые, косвенные и альтернативные вопросы для уточнения техники выполнения	ь при выполнении различных физических упражнений; 7.1.2.2 выполняют предваряющий, пошаговый и итоговый самоконтроль	ь в широком диапазоне; 8.1.2.2 выполняют все виды самоконтроля	диапазон ее упражнений на достаточном техническом уровне; 9.1.2.2 давать самооценку выполнения учебного задания	ательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне
1.3 Комбинирование навыков и последовательности движений при выполнении спортивных упражнений	5.1.3.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивных упражнений; 5.1.3.2 строить конструктивный	6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивных упражнений; 6.1.3.2 уметь действовать по устной	7.1.3.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивных упражнений; 7.1.3.2 составляют план и алгоритм действий	8.1.3.1 объясняют и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивных упражнений; 8.1.3.2 оказывают по запросу товарища	9.1.3.1 с направляющей помощью учителя комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивных упражнений; 9.1.3.2 обращаться за	10.1.3.1 самостоятельно комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивных упражнений

	диалог с использованием предметной лексики	инструкции		целевую помощь	помощью в процессе выполнения	
1.4 Оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий	5.1.4.1 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 5.1.4.2 обращаться за направляющей помощью	6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	7.1.4.1 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 7.1.4.2 использовать речь для регуляции своих действий	8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 8.1.4.2 сопоставлять план и последовательность действий	9.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	10.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий по самостоятельно выработанным критериям; 10.1.4.2 в соответствии с нормами литературного языка выражать свое мнение, используя различные формы

						и стили речи
1.5 Применение и оценивание тактики, стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений	5.1.5.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений; 5.1.5.2 удерживать учебную задачу в процессе выполнения	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	7.1.5.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	8.1.5.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 8.1.5.2 продуктивно сотрудничать с одноклассниками при выполнении учебной задачи	9.1.5.1 создавать, анализировать, различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 9.1.5.2 осуществлять продуктивную коммуникацию в группе	10.1.5.1 сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 10.1.5.2 строить оценочное суждение с использованием предметной лексики
1.6 Развитие навыков преодоления трудностей и реагирования на риски,	5.1.6.1 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и	6.1.6.1 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей	7.1.6.1 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении	8.1.6.1 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на	9.1.6.1 с помощью учителя оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования	10.1.6.1 самостоятельно оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования

связанные с двигательной активностью	реагирования на риски, связанные с двигательной активностью	тей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью	ии различный двигательной активности	риски, связанные с двигательной активностью	ния на риски, связанные с двигательной активностью; 9.1.6.2 адекватно оценивать собственное речевое поведение, поведение окружающих	ния на риски, связанные с двигательной активностью
--------------------------------------	---	---	--------------------------------------	---	--	--

таблица 2

Раздел 2. Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки						
Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
2.1 Адаптация приобретенных знаний, связанных с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства	5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся	6.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на	7.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся	8.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся	9.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся	10.2.1.1 аргументировать жизненную необходимость приобретенных знаний, связанных с движением, для

бства	щиеся обстоятельства; 5.2.1.2 в ходе диалога использовать предметную лексику	изменяющиеся обстоятельства; 6.2.1.2 составлять прямые и альтернативные вопросы	обстоятельства; 7.2.1.2 задавать вопросы на уточнение, понимание, используя паравербальные средства	обстоятельства; 8.2.1.2 словесно иллюстрировать выполняемые действия	обстоятельства; 9.2.1.2 строить связное оценочное высказывание о необходимости этих знаний	реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 10.2.1.2 планировать, а затем анализировать свое выступление, корректировать его в соответствии с целью высказывания
2.2 Развитие и применение лидерских навыков и навыков работы в команде	5.2.2.1 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;	6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде; 6.2.2.2 оказывать взаимопомощь	7.2.2.1 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде; 7.2.2.2 знать и выполнять правила культурного речевого общения	8.2.2.1 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде; 8.2.2.2 владеть навыками продуктивной коммуникации в группе	9.2.2.1 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде	10.2.2.1 по самостоятельно выработанным критериям оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде; 10.2.2.2 строить монолог – рассужде

	5.2.2.2 инициировать продуктивный учебный диалог					ние по теме
2.3 Демонстрация ряда навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды	5.2.3.1 понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 5.2.3.2 воспроизводить по словесной инструкции техники физиологического и речевого дыхания	6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 6.2.3.2 демонстрировать техники физиологического и речевого дыхания	7.2.3.1 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 7.2.3.2 активно участвовать в диалоге при обсуждении объяснить отличие техник физиологического и речевого дыхания	8.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 8.2.3.2 применять дыхательные техники для снятия эмоционального напряжения	9.2.3.1 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 9.2.3.2 оценивать эффективность дыхательных техник для снятия эмоционального напряжения	10.2.3.1 проранжировать эффективность навыков совместной работы по созданию благоприятной учебной среды; 10.2.3.2 применять формулы самонаблюдения и дыхательные техники для снятия эмоционального напряжения
2.4 Оцени	5.2.4.1	6.2.4.1	7.2.4.1	8.2.4.1	9.2.4.1	10.2.4.1

вание правил и структурных приемов для оптимизации деятельности и разработки и альтернатив в рамках физических упражнений	знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 5.2.4.2 воспроизводить техники релаксации по образцу и словесной инструкции	понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 6.2.4.2 использовать зрительный анализатор для контроля качества исполнения техник релаксации	демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и альтернатив в рамках физических упражнений; 7.2.4.2 применяют технику релаксации в различных ситуациях	использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки и альтернатив в рамках физических упражнений; 8.2.4.2 знают и применяют технику релаксации для снятия эмоционального напряжения	сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки и альтернатив в рамках физических упражнений; 9.2.4.2 знают и выполняют элементы различных техник для релаксации и снятия эмоционального напряжения	оценивать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки и альтернатив в рамках физических упражнений; 10.2.4.2 самостоятельно составить комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения
2.5 Критическое оценивание собственных	5.2.5.1 знать и понимать собственные	6.2.5.1 понимать и применять	7.2.5.1 использовать собственные	8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать	9.2.5.1 оценивать и анализировать	10.2.5.1 оценивать и анализировать

ных творческих способностей и способностей других, альтернативные решения	ные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения ; 5.2.5.2 принимать и сохранять учебную цель	собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения ; 6.2.5.2 устно планировать свою деятельность	творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 8.2.5.2 устно планировать свою деятельность, контролировать и оценивать её	собственные творческие способности и способности других; 9.2.5.2 использовать оценочные суждения с использованием предметной лексики	собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
2.6 Знание правил соревновательной деятельности и правил судейства	5.2.6.1 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства; 5.2.6.2 формулировать открытые вопросы для	6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	7.2.6.1 применять правила соревновательной деятельности и правила судейства ; 7.2.6.2 адекватно оценивать собственное речевое поведение	8.2.6.1 сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	9.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства	10.2.6.1 демонстрировать знания правил соревновательной деятельности и правила судейства в ходе игры

	понимания и уточнения		е			
2.7 Демонстрация поведения, отражающего честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	5.2.7.1 знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 5.2.7.2 показывать стремление совершенствоваться в звуковую культуру речи	6.2.7.1 понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 6.2.7.2 демонстрировать стремление совершенствоваться в культуру собственной речи	7.2.7.1 обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 7.2.7.2 проявлять уважительное отношение к сопернику на вербальном и невербальном уровне	8.2.7.1 оценивать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 8.2.7.2 строить оценочные высказывания с использованием предметной лексики	9.2.7.1 поддерживать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 9.2.7.2 убедительно аргументировать свою позицию	10.2.7.1 анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 10.2.7.2 демонстрировать базовые навыки с интонации коммуникации
2.8 Исполнение ролей, обусловленных различными	5.2.8.1 определять роли, обусловленные различными	6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия	7.2.8.1 применять роли, обусловленные различными	8.2.8.1 демонстрировать и сравнивать роли и различия,	9.2.8.1 оценивать различные роли, обусловленные	10.2.8.1 адаптировать различные роли, обусловленные

контекстами движений и осознание их различий	ыми контекстами движений; 5.2.8.2 оречевлять выполняемые действия	я, обусловленные различными контекстами движений; 6.2.8.2 задавать вопросы на уточнение, понимание	контекстами движений, и осознавать их различия; 7.2.8.2 осуществлять направление взаимной самоконтроль	обусловленные различные контексты движений; 8.2.8.2 планировать выступление, изменять его в соответствии с образцом	контекстами движений, планировать; 9.2.8.2 анализировать свое выступление, изменять его в соответствии с образцом	контекстами движений
--	---	--	--	---	---	----------------------

таблица 3

Раздел 3. Здоровье и здоровый образ жизни						
Подраздел	Цели обучения					
	5класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
3.1 Формирование знаний о личном здоровье и здоровом образе жизни	5.3.1.1 знать и понимать важность здоровья; 5.3.1.2 составлять учебные высказывания по опорным словам;	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью; 6.3.1.2 составляют текст – рассуждение по плану и опорным словам;	7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью; 7.3.1.2 составля	8.3.1.1 демонстрировать собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	9.3.1.1 доказывать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; 9.3.1.2 адекватно выбирать вербальные и невербальные средства	10.3.1.1 активно пропагандировать влияние здорового образа жизни на здоровье различными методами; 10.3.1.2 готовить и представлять публично

			ть текст – рассуждение по плану		для продуктивной коммуникации	е выступление в виде презентации
3.2 Разработка и проведение подходящих для видов деятельности разминок и техник восстановления	5.3.2.1 знать и понимать ключевые компоненты разминок и в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления	6.3.2.1 объяснить влияние на организм ключевых компонентов разминок и техники восстановления и воспроизводить их; 6.3.2.2 разворачивать и завершать учебный диалог	7.3.2.1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрацию компонентов техники восстановления организма	8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплекс упражнений для разминок и восстановления, осознавая их важность	9.3.2.1 разрабатывать, объяснять для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма; 9.3.2.2 продуктивно решать задачи коммуникации при работе в группе	10.3.2.1 самостоятельно проводить разминку для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма
3.3 Изучение и испытание на практике упражнений различно	5.3.3.1 определять различия между упражнениями различной	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной	7.3.3.1 понимать требования к физической подготовке	8.3.3.1 объяснять деятельность энергетической системы при	9.3.3.1 объяснять и описывать деятельность энергетической	10.3.3.1 проверит связь деятельности энергетической системы и

й физическ ой нагрузки, их влияния и связи с энергетич еской системой организм а	физичес кой нагрузк и и их влияние на энергети ческую систему organiz ма по внешни м признак ам; 5.3.3.2 включат ь предмет ные термины в собствен ные речевые констру кции	физическ ой нагрузко й и их влияние на энергетич ескую систему организм а по внешним признака м; 6.3.3.2 использо вать различны е анализато ры для контроля качества их исполнен ия	организа ция при выполне нии упражне ний различн ых физичес ких нагрузок и их влияние на энергети ческую систему organiz ма по внешни м и внутрен ним признак ам; 7.3.3.2 давать адекватн ую самооце нку качества выполне ния учебног о задания	выполнен ии упражнен ий различны х физическ их нагрузок и знать её действие на организм; 8.3.3.2 составить монолог – рассужде ние по модели	системы и её связь с упражнен иями различно й физическ ой нагрузки; 9.3.3.2 оцениват ь свою и чужую речевую деятельно сть по критерия м	упражнен иями различно й физическ ой нагрузки; 10.3.3.2 убедител ьно доказыва ть свою позицию, опираясь на структур у текста – рассужде ние
3.4 Разработк а и применен ие стратегий	5.3.4.1 быть осведом ленным в вопроса	6.3.4.1 понимать спортивн о- специфич ескую	7.3.4.1 определ ять потенци альную опаснос	8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасн	9.3.4.1 понимать и детально описыват ь	10.3.4.1 понимать и детально описыват ь

управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья	х техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 5.3.4.2 оречевлять действия с использованием предметной лексики	технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; 6.3.4.2 осознанно использовать невербальные способы коммуникации	ть и риски в различных контекстах физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.4.2 адекватно использовать предметные термины в собственном высказывании	ости, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; 8.3.4.2 составить связное информативное высказывание по шаблону	сложные вопросы здоровья и техники безопасности; 9.3.4.2 составить позитивное оценочное речевое высказывание о качестве деятельности	сложные вопросы способов снижения потенциальных угроз здоровью
3.5 Применение знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений и других	5.3.5.1 знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений	6.3.5.1 применять, знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений и других людей	7.3.5.1 определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений	8.3.5.1 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений и других	9.3.5.1 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений и других людей	10.3.5.1 пропагандировать на творческом уровне знания и навыки для обогащения опыта физических

людей	ний других людей; 5.3.5.2 осущест влять направл енный взаимок онтроль и самокон троль речевой деятельн ости		ний других людей; 7.3.5.2 достигат ь учебную цель в ходе диалога	людей		их упражнен ий других людей; 10.3.5.2 формули ровать цели и задачи деятельно сти в виде желаемог о результат а
-------	--	--	---	-------	--	---

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

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

Приложение
к Типовой учебной программе
по учебному предмету «Адаптивная
физическая культура» для 5-10 классов
уровня основного среднего образования
по обновленному содержанию

Долгосрочный план
по реализации Типовой учебной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи 5-10 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию

1) 5 класс:
таблица 1

Раздел долгосрочного плана	Содержание раздела долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1. Бег, прыжки и метание	Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции	5.3.4.1 быть осведомленными в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 5.3.4.2 оречевлять действия с использованием предметной лексики
	Техника бега на средние и длинные дистанции	5.3.3.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; 5.3.3.2 включать предметные термины в собственные грамматические конструкции; 5.3.2.1 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления
	Техника прыжков в длину с места и с разбега	5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; 5.1.2.2 задавать прямые вопросы для уточнения и коррекции техники выполнения
	Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность	5.1.1.1 знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 5.1.1.2 закрепить базовые предметные термины в активном словаре
	Командная работа в эстафетах	5.3.5.1 знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей;

		5.3.5.2 осуществлять целенаправленный взаимоконтроль и самоконтроль речевой деятельности
2. Модифицированные командные игры	Технические приёмы в играх	5.1.1.1 знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 5.1.1.2 закрепить базовые предметные термины в активном словаре; 5.1.3.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно-специфических техник; 5.1.3.2 строить конструктивный диалог с использованием предметной лексики; 5.2.4.1 знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 5.2.4.2 воспроизводить техники релаксации по образцу и словесной инструкции
	Основные тактические приёмы	5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; 5.1.2.2 задавать прямые вопросы для уточнения и коррекции техники выполнения; 5.1.5.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений; 5.1.5.2 удерживать учебную задачу в процессе работы
	Лидерские навыки в играх	5.2.2.1 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; 5.2.2.2 инициировать продуктивный учебный диалог; 5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 5.2.1.2 в ходе диалога использовать предметную лексику
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. Комплексы общеразвивающих упражнений	5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 5.3.4.2 оречевлять действия с использованием предметной лексики; 5.3.2.1 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления
	Акробатические упражнения	5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; 5.1.2.2 задавать прямые вопросы для уточнения и

		коррекции техники выполнения
	Техника гимнастических упражнений на снарядах	5.1.5.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений; 5.1.5.2 удерживать учебную задачу в процессе работы; 5.1.4.1 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 5.1.4.2 обращаться за направляющей помощью
	Гимнастические композиции	5.2.2.1 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде; 5.2.2.2 инициировать продуктивный учебный диалог; 5.2.5.1 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения; 5.2.5.2 принимать и сохранять учебную цель
4. Казахские национальные и интеллектуальные игры	Казахские национальные игры	5.2.7.1 знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 5.2.7.2 показывать стремление совершенствовать звуковую культуру речи; 5.2.3.1 понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 5.2.3.2 воспроизводить по словесной инструкции техники физиологического и речевого дыхания; 5.3.5.1 знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей; 5.3.5.2 осуществлять целенаправленный взаимоконтроль и самоконтроль речевой деятельности
	Стратегии и тактики в национальной игре	5.2.6.1 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства; 5.2.6.2 формулировать открытые вопросы для понимания и уточнения; 5.2.5.1 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения; 5.2.5.2 принимать и сохранять учебную цель
3 четверть		
5. Лыжная/ кроссовая/ коньковая подготовка	Техника безопасности. Техника разминки и восстановления	5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 5.3.4.2 оречевлять действия с использованием предметной лексики; 5.3.2.1 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления
	Техника передвижения	5.3.1.1 знать и понимать важность здоровьесбережения;

		<p>5.3.1.2 составлять высказывание по опорным словам;</p> <p>5.1.4.1 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий;</p> <p>5.1.4.2 обращаться за направляющей помощью</p>
	Основы тактики прохождения дистанции	<p>5.1.3.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно - специфических техник;</p> <p>5.1.3.2 строить конструктивный учебный диалог с использованием предметной лексики;</p> <p>5.3.3.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;</p> <p>5.3.3.2 включать предметные термины в собственные грамматические конструкции</p>
6. Игры на взаимодействие	Взаимодействие и лидерство в играх	<p>5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;</p> <p>5.3.4.2 оречевлять действия с использованием предметной лексики;</p> <p>5.2.2.1 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;</p> <p>5.2.2.2 инициировать продуктивный учебный диалог</p>
	Основные навыки решения проблем посредством игр	<p>5.2.8.1 определять роли, обусловленные различными контекстами движений</p> <p>5.2.8.2 оречевлять выполняемые действия</p> <p>5.1.4.1 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий</p> <p>5.1.4.2 обращаться за направляющей помощью</p>
	Творческие способности для создания занимательных игр	<p>5.2.3.1 понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;</p> <p>5.2.3.2 воспроизводить по словесной инструкции техники физиологического и речевого дыхания;</p> <p>5.2.5.1 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения;</p> <p>5.2.5.2 принимать и сохранять учебную цель</p>
	Занимательные игры	<p>5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;</p> <p>5.2.1.2 в ходе диалога использовать предметную лексику;</p> <p>5.2.6.1 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства;</p> <p>5.2.6.2 формулировать открытые вопросы для уточнения и понимания</p>
4 четверть		

7. Игры вторжения	Техника безопасности. Игровые ситуации с мячом	5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 5.3.4.2 оречевлять действия с использованием предметной лексики
	Игровое пространство	5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; 5.1.2.2 задавать прямые вопросы для уточнения и коррекции техники выполнения
		5.2.4.1 знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 5.2.4.2 воспроизводить техники релаксации по образцу и словесной инструкции
	Индивидуальные и командные действия в играх	5.1.5.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений; 5.1.5.2 удерживать учебную задачу в процессе выполнения
	Игры на развитие навыков стратегии	5.2.8.1 определять роли, обусловленные различными контекстами движений; 5.2.8.2 оречевлять выполняемые действия 5.1.6.1 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью
8. Легкая атлетика	Навыки лёгкой атлетики в игре	5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 5.3.4.2 оречевлять действия с использованием предметной лексики; 5.2.5.1 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения; 5.2.5.2 принимать и сохранять учебную цель
	Разминка и средства восстановления	5.3.3.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; 5.3.3.2 включать предметные термины в собственные речевые конструкции; 5.1.3.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно-специфических техник; 5.1.3.2 строить конструктивный диалог с использованием предметной лексики
	Двигательная активность как способ укрепления	5.3.1.1 знать и понимать важность здоровьесбережения; 5.3.1.2 составлять учебные высказывания по опорным словам

	здоровья	
--	----------	--

2) 6 класс:
таблица 2

Раздел долгосрочного плана	Содержание раздела долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1. Бег, прыжки и метание	Техника безопасности. Реакция организма на физические нагрузки	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; 6.3.4.2 осознанно использовать невербальные способы коммуникации
	Последовательность в беге и прыжках	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; 6.3.3.2 использовать различные анализаторы для контроля качества их исполнения; 6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их; 6.3.2.2 разворачивать и завершать учебный диалог
	Броски и метания различных снарядов	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; 6.1.2.2 задавать прямые, косвенные и альтернативные вопросы для уточнения техники выполнения 6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 6.1.1.2 использовать зрительный анализатор для контроля качества их исполнения
	Командная работа в эстафетах	6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
2. Командные спортивные игры	Техника игры	6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 6.1.1.2 использовать зрительный анализатор для контроля качества их исполнения; 6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно специфических техник; 6.1.3.2 уметь действовать по устной инструкции;

		6.2.4.1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 6.2.4.2 использовать зрительный анализатор для контроля качества исполнения техник релаксации
	Тактические действия в спортивных играх	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; 6.1.2.2 задавать прямые, косвенные и альтернативные вопросы для уточнения техники выполнения; 6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений
	Лидерские навыки работы в команде	6.2.2.1 определить и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде; 6.2.2.2 оказывать взаимопомощь; 6.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 6.2.1.2 составлять прямые и альтернативные вопросы
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. Элементы строевых упражнений.	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; 6.3.4.2 осознанно использовать невербальные способы коммуникации
	Акробатические упражнения и комбинации	6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их; 6.3.2.2 разворачивать и завершать учебный диалог; 6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; 6.1.2.2 задавать прямые, косвенные и альтернативные вопросы для уточнения техники выполнения
	Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений; 6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
	Групповые композиции	6.2.2.1 определить и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде; 6.2.2.2 оказывать взаимопомощь; 6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 6.2.5.2 устно планировать свою деятельность
4. Казахские национальные и	Казахские национальные игры	6.2.7.1 понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;

интеллектуальные игры		6.2.7.2 демонстрировать стремление совершенствовать культуру собственной речи; 6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 6.2.3.2 демонстрировать техники физиологического и речевого дыхания; 6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
	Стратегии и тактики в национальной игре	6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства; 6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 6.2.5.2 устно планировать свою деятельность
3 четверть		
5. Лыжная/ кроссовая/ коньковая подготовка	Техника безопасности. Специфические двигательные способности	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; 6.3.4.2 осознанно использовать невербальные способы коммуникации; 6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их; 6.3.2.2 разворачивать и завершать учебный диалог
	Упражнения на развитие силы и выносливости	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью; 6.3.1.2 составлять текст – рассуждение по плану и опорным словам; 6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
	Творческие задания на прохождение дистанции	6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно специфических техник; 6.1.3.2 уметь действовать по устной инструкции; 6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; 6.3.3.2 использовать различные анализаторы для контроля качества их исполнения
6. Приключенческие игры	Навыки сотрудничества	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; 6.3.4.2 осознанно использовать невербальные способы коммуникации; 6.2.2.1 определить и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде; 6.2.2.2 оказывать взаимопомощь

	Решение проблем посредством игр	6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; 6.2.8.2 задавать вопросы на уточнение, понимание; 6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
	Критическое мышление в приключенческих играх	6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 6.2.3.2 демонстрировать техники физиологического и речевого дыхания; 6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 6.2.5.2 устно планировать свою деятельность
	«Честная игра» и сотрудничество	6.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 6.2.1.2 составлять прямые и альтернативные вопросы; 6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства
4 четверть		
7. Игра	Техника безопасности. Основные элементы техники владения мячом	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; 6.3.4.2 осознанно использовать невербальные способы коммуникации; 6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий; 6.1.1.2 использовать зрительный анализатор для контроля качества их выполнения
	Навыки ориентирования в игровом пространстве	6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; 6.1.2.2 задавать прямые, косвенные и альтернативные вопросы для уточнения техники выполнения; 6.2.4.1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 6.2.4.2 использовать зрительный анализатор для контроля качества исполнения техник релаксации
	Основы тактических действий	6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;
	Собственные игры	6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; 6.2.8.2 задавать вопросы на уточнение, понимание; 6.1.6.1 понимать и уметь применять навыки

		преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью
8. Бег, прыжки и метание	Адаптационные способности организма	6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; 6.3.4.2 осознанно использовать невербальные способы коммуникации; 6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 6.2.5.2 устно планировать свою деятельность
	Элементы динамической разминки	6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; 6.3.3.2 использовать различные анализаторы для контроля качества их исполнения; 6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно специфических техник; 6.1.3.2 уметь действовать по устной инструкции
	Двигательная активность как способ укрепления здоровья	6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью; 6.3.1.2 составлять текст – рассуждение по плану и опорным словам; 6.1.6.1 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью

3) 7 класс:
таблица 3

Раздел долгосрочного плана	Содержание раздела долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1. Бег, прыжки и метание	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.4.2 адекватно использовать предметные термины в самостоятельном высказывании
	Бег на средние и длинные дистанции	7.3.3.1 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам; 7.3.3.2 давать адекватную самооценку качества выполнения учебного задания; 7.3.2.1 проводить общую разминку перед

		физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма
	Прыжки и их разновидности	7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений; 7.1.2.2 выполнять предваряющий, пошаговый и итоговый самоконтроль
	Броски и метание различных снарядов	7.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 7.1.1.2 использовать кинестетический и зрительный анализаторы для контроля качества их исполнения
	Модификации эстафетного бега	7.3.5.1 определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей; 7.3.5.2 достигать учебную цель в ходе диалога
2. Командные спортивные игры	Техника игры	7.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 7.1.1.2 использовать кинестетический и зрительный анализаторы для контроля качества их исполнения; 7.1.3.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; 7.1.3.2 составлять план и алгоритм действий; 7.2.4.1 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 7.2.4.2 применять техники релаксации в различных ситуациях
	Тактика и тактические действия в спортивных играх	7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений 7.1.2.2 выполнять предваряющий, пошаговый и итоговый самоконтроль; 7.1.5.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений
	Лидерские навыки и навыки работы в команде	7.2.2.1 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде; 7.2.2.2 знать и выполнять правила культурного речевого общения; 7.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 7.2.1.2 задавать вопросы на уточнение, понимание, используя паравербальные средства
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника	7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски

	безопасности. Строевые упражнения	в различных контекстах физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.4.2 адекватно использовать предметные термины в самостоятельном высказывании
	Комплексы акробатических элементов	7.3.2.1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма; 7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений; 7.1.2.2 выполнять предваряющий, пошаговый и итоговый самоконтроль
	Разновидности упражнений на гимнастических снарядах	7.1.5.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений; 7.1.5.2 составлять план и последовательность действий; 7.1.4.1 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 7.1.4.2 использовать речь для регуляции своих действий
	Выступление и оценка в группах	7.2.2.1 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде; 7.2.2.2 знать и выполнять правила культурного речевого общения; 7.2.5.1 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения

4.
Национальные
и
интеллектуальн
ые игры

Казахские

5. Лыжная/ кроссовая /коньковая подготовка	Техника безопасности. Разминки и техники восстановления	7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.4.2 адекватно использовать предметные термины в самостоятельном высказывании; 7.3.2.1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма
	Двигательные действия на улучшение силы и выносливости	7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью; 7.3.1.2 составлять текст – рассуждение по плану; 7.1.4.1 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 7.1.4.2 использовать речь для регуляции своих действий
	Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	7.1.3.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; 7.1.3.2 составлять план и алгоритм действий; 7.3.3.1 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам; 7.3.3.2 давать адекватную самооценку качества выполнения учебного задания
6. Приключенческие и командно-образующие игры	Командная деятельность и лидерство в играх	7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.4.2 адекватно использовать предметные термины в собственном высказывании; 7.2.2.1 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде; 7.2.2.2 знать и выполнять правила культурного речевого общения
	Навыки решения проблем посредством игр	7.2.8.1 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия; 7.2.8.2 осуществлять целенаправленный взаимо- и самоконтроль; 7.1.4.1 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 7.1.4.2 использовать речь для регуляции своих действий
	Альтернативные игровые ситуации	7.2.3.1 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; активно участвовать в диалоге при обсуждении;

		7.2.3.2 активно участвовать в диалоге при обсуждении; 7.2.5.1 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
	Игры-приключения в группах	7.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 7.2.1.2 задавать вопросы на уточнение, понимание, используя паравербальные средства; 7.2.6.1 применять правила соревновательной деятельности и правила судейства; 7.2.6.2 адекватно оценивать собственное речевое поведение
4 четверть		
7. Игры-вторжения	Техника безопасности. Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях	7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; 7.3.4.2 адекватно использовать предметные термины в самостоятельном высказывании; 7.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 7.1.1.2 использовать кинестетический и зрительный анализаторы для контроля качества их исполнения
	Навыки ориентирования в пространстве и передачи мяча	7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений; 7.1.2.2 выполнять пошаговый, предваряющий, итоговый самоконтроль; 7.2.4.1 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 7.2.4.2 применять техники релаксации в различных ситуациях
	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.1.5.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений
	Собственные игры-вторжения	7.2.8.1 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия; 7.2.8.2 осуществлять целенаправленный само- и взаимоконтроль; 7.1.6.1 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности
8. Лёгкая атлетика	Оздоровительный бег	7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физических упражнений,

		направленных на укрепление здоровья; 7.3.4.2 адекватно использовать предметные термины в самостоятельном высказывании
Игры с мгновенной ответной реакцией на сигналы		7.2.5.1 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
Разминка средства восстановления	и	7.3.3.1 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам; 7.3.3.2 давать адекватную самооценку качества выполнения учебного задания
Движения в спортивно-специфических техниках	в	7.1.3.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; 7.1.3.2 составлять план и алгоритм действий
Двигательная активность как способ укрепления здоровья	как	7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью; 7.3.1.2 составлять текст – рассуждение по плану

4) 8 класс:
таблица 4

Раздел долгосрочного плана	Содержание раздела долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1. Легкая атлетика	Техника безопасности. Низкий старт и стартовый разбег	8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; 8.3.4.2 составить связное информативное высказывание по шаблону
	Бег на средние дистанции	8.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 8.2.3.2 применять дыхательные техники для снятия эмоционального напряжения; 8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность
	Прыгучесть	8.1.2.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне; 8.1.2.2 выполнять все виды самоконтроля

	Сила и мышечная выносливость в бросках и метаниях	8.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно – специфических двигательных действий; 8.1.1.2 давать отчет и реальную самооценку выполнения проделанной работы; 8.3.5.1 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
2. Навыки решения проблем посредством игр	Приемы в игровых ситуациях	8.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно – специфических двигательных действий; 8.1.1.2 давать отчет и реальную самооценку выполнения проделанной работы; 8.1.3.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; 8.1.3.2 оказывать по запросу товарища целевую помощь; 8.2.4.1 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 8.2.4.2 знать и применять техники релаксации для снятия эмоционального напряжения
	Функция игры	8.1.2.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне; 8.1.2.2 выполнять все виды самоконтроля
	Соревновательная игровая деятельность	8.1.5.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 8.1.5.2 продуктивно сотрудничать с одноклассниками при выполнении учебной задачи; 8.2.2.1 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде; 8.2.2.2 владеть навыками продуктивной коммуникации в группе; 8.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 8.2.1.2 словесно иллюстрировать выполняемые действия
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. Строевые приемы на месте и в	8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; 8.3.4.2 составить связное информативное высказывание по шаблону

	движении	
	Акробатические упражнения с прыжками и балансированием	8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность; 8.1.2.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне; 8.1.2.2 выполнять все виды самоконтроля
	Комбинации на гимнастических снарядах	8.1.5.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 8.1.5.2 продуктивно сотрудничать с одноклассниками при выполнении учебной задачи; 8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 8.1.4.2 составлять план и последовательность действий
	Комплекс произвольных упражнений ритмической гимнастики	8.2.2.1 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде; 8.2.2.2 владеть навыками продуктивной коммуникации в группе; 8.3.5.1 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
4. Игры с акцентом на казахские народные традиции	Подвижные игры	8.2.7.1 оценивать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; 8.2.7.2 строить оценочные высказывания с использованием предметной лексики; 8.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 8.2.3.2 применять дыхательные техники для снятия эмоционального напряжения; 8.3.5.1 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
	Казахские национальные игры	8.2.6.1 сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства; 8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 8.2.5.2 устно планировать свою деятельность, контролировать и оценивать её
3 четверть		
5. Лыжная/ кроссовая/ коньковая подготовка	Техника безопасности. Разминка и техники восстановления	8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; 8.3.4.2 составить связное информативное высказывание по шаблону;

	для развития физических качеств	8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность
	Техника специальных упражнений. Бег с преодолением различных препятствий	8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; 8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 8.1.4.2 составлять план и последовательность действий
6. Командные игры как активная форма деятельности	Лидерские навыки в командных играх	8.1.3.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; 8.1.3.2 оказывать по запросу товарища целевую помощь; 8.3.3.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм; 8.3.3.2 составить монолог рассуждение по модели; 8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; 8.3.4.2 составить связное информативное высказывание по шаблону; 8.2.2.1 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде; 8.2.2.2 владеть навыками продуктивной коммуникации в группе
	Игры на развитие координации движений	8.2.8.1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; 8.2.8.2 планировать выступление, изменять его в соответствии с образцом; 8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 8.1.4.2 составлять план и последовательность действий
	Игры на развитие логического мышления	8.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 8.2.3.2 применять дыхательные техники для снятия эмоционального напряжения; 8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 8.2.5.2 устно планировать свою деятельность, контролировать и оценивать её
	Игры на развитие смекалки,	8.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;

	внимательность и находчивости	8.2.1.2 словесно иллюстрировать выполняемые действия; 8.2.6.1 сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства
4 четверть		
7. Основные навыки в командных играх	Техника безопасности. Техника игры	8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; 8.3.4.2 составить связное высказывание по опорным словам; 8.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно – специфических двигательных действий; 8.1.1.2 давать отчет и реальную самооценку выполнения проделанной работы
	Тактика игры	8.1.2.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне; 8.1.2.2 выполнять все виды самоконтроля; 8.2.4.1 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 8.2.4.2 знать и применять техники релаксации для снятия эмоционального напряжения
	Творческая активность в играх	8.1.5.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 8.1.5.2 продуктивно сотрудничать с одноклассниками при выполнении учебной задачи; 8.2.8.1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; 8.2.8.2 планировать выступление, изменять его в соответствии с образцом; 8.1.6.1 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью
8. Легкая атлетика	Бег по пересечённой местности	8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; 8.3.4.2 составить связное информативное высказывание по шаблону
	Выносливость	8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 8.2.5.2 устно планировать свою деятельность, контролировать и оценивать её

	Фазы прыжка	8.3.3.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм; 8.3.3.2 составить монолог – рассуждение по модели
	Компоненты фитнеса в метаниях и бросках	8.1.3.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник; 8.1.3.2 оказывать по запросу товарища целевую помощь; 8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье

5) 9 класс:
таблица 5

Раздел долгосрочного плана	Содержание раздела долгосрочного плана	Цели обучения
I четверть		
1. Бег, прыжки и метание	Техника безопасности. Спринтерский бег	9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья и техники безопасности; 9.3.4.2 составить позитивное оценочное речевое высказывание о качестве деятельности
	Беговая выносливость	9.3.3.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки; 9.3.3.2 оценивать свою и чужую речевую деятельность по критериям; 9.3.2.1 разрабатывать, объяснять для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма; 9.3.2.2 продуктивно решать коммуникативные задачи при работе в группе
	Модификации прыжков	9.1.2.1 применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне; 9.1.2.2 давать самооценку выполнения учебного задания
	Комплексы упражнений для совершенствования навыков метания и бросков	9.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 9.1.1.2 оказывать взаимопомощь при выполнении
2. Командные спортивные игры	Техника игры	9.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий;

		<p>9.1.1.2 оказывать взаимопомощь при выполнении</p> <p>9.1.3.1 с направляющей помощью учителя комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;</p> <p>9.1.3.2 обращаться за помощью в процессе выполнения;</p> <p>9.2.4.1 сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений;</p> <p>9.2.4.2 знать и выполнять элементы различных техник для релаксации и снятия эмоционального напряжения</p>
	<p>Тактика и тактические действия в спортивных играх</p>	<p>9.1.2.1 применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне;</p> <p>9.1.2.2 давать самооценку выполнения учебного задания;</p> <p>9.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;</p> <p>9.2.1.2 строить связное оценочное высказывание о необходимости этих знаний</p>
2 четверть		
3. Гимнастика	<p>Техника безопасности. Строевые упражнения в группах</p>	<p>9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья и техники безопасности;</p> <p>9.3.4.2 составить позитивное оценочное речевое высказывание о качестве деятельности</p>
	<p>Комбинации акробатических элементов</p>	<p>9.3.2.1 разрабатывать, объяснять для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма;</p> <p>9.3.2.2 продуктивно решать коммуникативные задачи при работе в группе;</p> <p>9.1.2.1 применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне;</p> <p>9.1.2.2 давать самооценку выполнения учебного задания</p>
	<p>Последовательность упражнений на гимнастических снарядах</p>	<p>9.1.5.1 создавать, анализировать, различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;</p> <p>9.1.5.2 осуществлять продуктивную коммуникацию в группе;</p> <p>9.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий</p>
4. Игры народов Казахстана	<p>Международные игры</p>	<p>9.2.7.1 поддерживать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;</p> <p>9.2.7.2 убедительно аргументировать свою позицию;</p> <p>9.2.3.1 оценивать ряд навыков совместной и</p>

		<p>эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;</p> <p>9.2.3.2 оценивать эффективность дыхательных техник для снятия эмоционального напряжения;</p> <p>9.3.5.1 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей</p>
	Интеллектуальные игры	<p>9.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;</p> <p>9.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других;</p> <p>9.2.5.2 использовать оценочные суждения с использованием предметной лексики</p>
3 четверть		
5. Лыжная/ кроссовая/ коньковая подготовка	Техника безопасности. Комплексы разминки и техники восстановления	<p>9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья и техники безопасности;</p> <p>9.3.4.2 составить позитивное оценочное речевое высказывание о качестве деятельности;</p> <p>9.3.2.1 разрабатывать, объяснять для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма;</p> <p>9.3.2.2 продуктивно решать коммуникативные задачи при работе в группе</p>
	Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости	<p>9.3.1.1 доказать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;</p> <p>9.3.1.2 адекватно выбирать вербальные и невербальные средства для продуктивной коммуникации;</p> <p>9.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий</p>
	Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	<p>9.1.3.1 с направляющей помощью учителя комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;</p> <p>9.1.3.2 обращаться за помощью в процессе выполнения;</p> <p>9.3.3.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки;</p> <p>9.3.3.2 оценивать свою и чужую речевую деятельность по критериям</p>
6. Команднообразующие игры	Командная деятельность и лидерство в играх	<p>9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья и техники безопасности;</p> <p>9.3.4.2 составить позитивное оценочное речевое высказывание о качестве деятельности;</p> <p>9.2.2.1 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде</p>
	Навыки решения проблем в спортивных играх	<p>9.2.8.1 оценивать различные роли, обусловленные контекстами движений;</p> <p>9.2.8.2 анализировать свое выступление, корректировать его в соответствии с образцом;</p> <p>9.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других</p>

		для улучшения выполнения двигательных действий
	Игровые комбинации	9.2.3.1 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; 9.2.3.2 оценивать эффективность дыхательных техник для снятия эмоционального напряжения; 9.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других; 9.2.5.2 использовать оценочные суждения с использованием предметной лексики
4 четверть		
7. Социальные навыки и решение задач в командной деятельности	Техника безопасности. Техника владения мяча в игровых ситуациях	9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья и техники безопасности; 9.3.4.2 составить позитивное оценочное речевое высказывание о качестве деятельности; 9.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 9.1.1.2 оказывать взаимопомощь при выполнении
	Ориентирование в игровом пространстве	9.1.2.1 применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне; 9.1.2.2 давать самооценку выполнения учебного задания; 9.2.4.1 сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 9.2.4.2 знать и выполнять элементы различных техник для релаксации и снятия эмоционального напряжения
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия	9.1.5.1 создавать, анализировать, различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 9.1.5.2 осуществлять продуктивную коммуникацию в группе
8. Здоровье и фитнес через двигательную активность	Создание комплекса разминки и восстановления для разных групп мышц	9.3.3.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки; 9.3.3.2 оценивать свою и чужую речевую деятельность по критериям; 9.1.6.1с эмоциональной помощью учителя оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью; 9.1.6.2 адекватно оценивать собственное речевое поведение и поведение окружающих
	Стайерский бег	9.1.3.1 с направляющей помощью учителя комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; 9.1.3.2 обращаться за помощью в процессе выполнения

Прыжки и метания	9.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других; 9.2.5.2 использовать оценочные суждения с использованием предметной лексики; 9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья и техники безопасности; 9.3.4.2 составить позитивное оценочное речевое высказывание о качестве деятельности
Здоровый образ жизни	9.3.1.1 доказать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; 9.3.1.2 адекватно выбирать вербальные и невербальные средства для продуктивной коммуникации

б) 10 класс:
таблица 6

Раздел долгосрочного плана	Содержание раздела долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
1. Техника бега, прыжков и метания	Техника безопасности.	10.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы способов снижения потенциальных угроз здоровью
	Навыки беговой выносливости	10.3.3.1 проверить связь деятельности энергетической системы и упражнениями различной физической нагрузки; 10.3.3.2 убедительно доказывать свою позицию, опираясь на структуру текста – рассуждение; 10.3.2.1 самостоятельно проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма
	Модификации прыжков	10.1.2.1 обосновывать выбор и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне
	Навыки метания и бросков	10.1.1.1 оценивать эффективность двигательных навыков для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 10.1.1.2 составить оценочное высказывание о качестве проделанной работы
	Беговая эстафета	10.3.5.1 пропагандировать на творческом уровне знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей; 10.3.5.2 формулировать цели и задачи деятельности в виде желаемого результата
2. Командные спортивные игры	Соревновательная игровая деятельность	10.1.5.1 сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;

		10.1.5.2 строить оценочное суждение с использованием предметной лексики
		10.2.2.1 по самостоятельно выработанным критериям оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде; 10.2.2.2 строить монолог – рассуждение по теме; 10.2.1.1 аргументировать жизненную необходимость приобретенных знаний, связанных с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 10.2.1.2 планировать, а затем анализировать свое выступление, корректировать его в соответствии с целью высказывания
	Тактика и тактические действия в спортивных играх	10.1.5.1 сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 10.1.5.2 строить оценочное суждение с использованием предметной лексики
	Лидерские навыки и навыки работы в команде	10.2.2.1 по самостоятельно выработанным критериям оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде; 10.2.2.2 строить монолог – рассуждение по теме; 10.2.1.1 аргументировать жизненную необходимость приобретенных знаний, связанных с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 10.2.1.2 планировать, а затем анализировать свое выступление, корректировать его в соответствии с целью высказывания
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. Строевые упражнения в группах	10.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы способов снижения потенциальных угроз здоровью
	Комбинаций акробатических элементов	10.3.2.1 самостоятельно проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма; 10.1.2.1 обосновывать выбор и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне
	Выступление и оценка в группах	10.2.2.1 по самостоятельно выработанным критериям оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде; 10.2.2.2 строить монолог – рассуждение по теме 10.2.3.1 проранжировать эффективность навыков совместной - работы по созданию благоприятной учебной среды; 10.2.3.2 применять формулы самовнушения и дыхательные техники для снятия эмоционального напряжения

4. Игры народов Казахстана	Международные игры	<p>10.2.7.1 анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;</p> <p>10.2.7.2 демонстрировать базовые навыки синтонной коммуникации;</p> <p>10.2.3.1 проранжировать эффективность навыков совместной - работы по созданию благоприятной учебной среды;</p> <p>10.2.3.2 применять формулы самовнушения и дыхательные техники для снятия эмоционального напряжения;</p> <p>10.3.5.1 пропагандировать на творческом уровне знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей;</p> <p>10.3.5.2 формулировать цели и задачи деятельности в виде желаемого результата</p>
	Интеллектуальные игры	<p>10.2.6.1 демонстрировать знания правил соревновательной деятельности и правила судейства в ходе игры;</p> <p>10.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения</p>
3 четверть		
5. Лыжная/ кроссовая/ коньковая подготовка	Техника безопасности. Комплексы разминки и техники восстановления	<p>10.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы способов снижения потенциальных угроз здоровью;</p> <p>10.3.2.1 самостоятельно проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма</p>
	Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости	<p>10.3.1.1 активно пропагандировать влияние здорового образа жизни на здоровье различными методами;</p> <p>10.3.1.2 подготовить и представить публичное выступление в виде презентации;</p> <p>10.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий по самостоятельно выработанным критериям;</p> <p>10.1.4.2 в соответствии с нормами литературного языка выражать свое мнение, используя различные формы и стили речи</p>
	Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий	<p>10.1.3.1 самостоятельно комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;</p> <p>10.3.3.1 проверить связь деятельности энергетической системы и упражнениями различной физической нагрузки;</p> <p>10.3.3.2 убедительно доказывать свою позицию, опираясь на структуру текста – рассуждение</p>
6. Команднообраз	Командная деятельность и	10.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы способов снижения потенциальных угроз

ующие игры	лидерство в играх	здоровью; 10.2.2.1 по самостоятельно выработанным критериям оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде; 10.2.2.2 строить монолог – рассуждение по теме
	Навыки решения проблем в спортивных играх	10.2.8.1 адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; 10.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий по самостоятельно выработанным критериям; 10.1.4.2 в соответствии с нормами литературного языка выражать свое мнение, используя различные формы и стили речи
	Альтернативная игра	10.2.1.1 аргументировать жизненную необходимость приобретенных знаний, связанных с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; 10.2.1.2 планировать, а затем анализировать свое выступление, корректировать его в соответствии с целью высказывания; 10.2.6.1 демонстрировать знания правил соревновательной деятельности и правила судейства в ходе игры
4 четверть		
7. Социальные навыки и решение задач в командной деятельности	Техника безопасности. Техника владения мяча в игровых ситуациях	10.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы способов снижения потенциальных угроз здоровью; 10.1.1.1 оценивать эффективность двигательных навыков для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; 10.1.1.2 составить оценочное высказывание о качестве проделанной работы
	Навыки ориентирования в игровом пространстве	10.1.2.1 обосновывать выбор и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне; 10.2.4.1 оценивать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; 10.2.4.2 самостоятельно составить комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия	10.1.5.1 сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; 10.1.5.2 строить оценочное суждение с использованием предметной лексики
	Занимательные игры	10.2.8.1 адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; 10.1.6.1 самостоятельно оценивать навыки

		преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью
8. Здоровье и фитнес через двигательную активность	Комплекс разминки и восстановления для разных групп мышц	10.3.3.1 проверить связь деятельности энергетической системы и упражнениями различной физической нагрузки; 10.3.3.2 убедительно доказывать свою позицию, опираясь на структуру текста – рассуждение
	Навыки бега	10.1.3.1 самостоятельно комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник
	Навыки прыжка и метания	10.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; 10.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы способов снижения потенциальных угроз здоровью
	Физическое здоровье	10.3.1.1 активно пропагандировать влияние здорового образа жизни на здоровье различными методами; 10.3.1.2 подготовить и представить публичное выступление о здоровье в виде презентации