|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложение 711 к приказуМинистра образования и наукиРеспублики Казахстанот 3 апреля 2013 г. № 115 |

 **Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура" для обучающихся с задержкой психического развития 5-10 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию**

       Сноска. Приказ дополнен приложением 711 в соответствии с приказом Министра образования и науки РК от 01.04.2022 № 123 (вводится в действие после дня его первого официального опубликования).

 **Глава 1. Общие положения**

       1. Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура" для обучающихся с задержкой психического развития 5-10 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию (далее – Программа) разработана в соответствии с подпунктом 6) статьи 5 Закона Республики Казахстан "Об образовании".

       2. Цель учебного предмета - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

      3. Задачи обучения:

       1) формирование культуры здоровья, содействие гармоническому развитию личности, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств;

       2) овладение технологиями современных оздоровительных систем, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

      3) овладение системой знаний о физической культуре, еероли в жизнедеятельности современного человека, о формировании здорового образа жизни;

      4) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

      4. Коррекционно-развивающие задачи:

       1) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

      2) коррекция и развитие личностных качеств, эмоционально-волевой сферы (навыков само- и взаимоконтроля, усидчивости и выдержки, умения выражать свои чувства);

       3) развитие пространственных и временных представлений, мелкой моторики кистей рук, правильной осанки, профилактики плоскостопия;

       4) профилактика соматических нарушений;

      5) формирование умения инициировать и поддерживать коммуникацию с помощью вербальных, паравербальных и невербальных средств;

      6) развитие внимания и произвольной регуляции движений и действий.

 **Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса**

      5. При организации учебного процесса учитываются особенности обучающихся, имеющих задержку психического развития: соматическая ослабленность, нарушение координации движений, быстрая утомляемость, незрелость произвольной регуляции познавательной деятельности и поведения.

      6. Занятия физической культурой строятся на основе личностно-ориентированного, дифференцированного подходов:

      1) личностно - ориентированный подход подразумевает индивидуальный подход в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности, учитывающий физическую подготовленность, состояние здоровья, личностных качеств каждого обучающегося;

      2) дифференцированный подход на уроках физической культуры предполагает организацию деятельности обучающихся в соответствии суровнем их двигательного развития и соматическим здоровьем. Предполагается распределение обучающихся в группы.

       7. В начале и конце учебного года проводится диагностика двигательных умений и навыков, психических способностей, обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения. Данные наблюдений в начале учебного года являются основой для постановки образовательных задач для дифференцированных групп обучающихся, в конце учебного года - для определения степени достижения задач обучения.

      8. В процессе занятий физической культурой ведется целенаправленная работа по развитию двигательных и личностных качеств, зрительного восприятия, умения ориентироваться в пространстве, саморегуляции и коммуникативных навыков.

      9. Обучение любому двигательному действию обучающихся с задержкой психического развития учитываются:

      1) мотивационный компонент: обучая движению, нужно создать положительное эмоциональное состояние, заинтересовать в выполнении движения, вызвать желание качественно выполнить его;

      2) основные физиологические факторы обучающегося, влияющие на состояние здоровья, физическую нагрузку, необходимость соблюдать охранительный режим;

      3) важность развития координации движений, их точности, статического и динамического равновесия, ритмичности, слитности в освоенных двигательных действиях;

      4) физическая подготовленность, индивидуальное психическое состояние обучающегося, реакции его организма на физическую нагрузку;

      5) потребность в индивидуальных рекомендациях каждому обучающемуся с указанием на правильно выполненные упражнения и помощи в выполнении тех упражнений, которые недостаточно хорошо получаются.

      10. Эффективность уроков физической культуры повышается при построении урока с учетом следующих методических рекомендаций:

      1) включение в урок упражнения для разных частей тела, необходимых для развития физических качеств;

      2) формирование навыка рациональной осанки, укрепление свода стопы, дыхания;

      3) каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего, упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера;

      4) постепенное увеличение нагрузки, из однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движение выполняются с большим напряжением;

      5) упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием;

      6)использование специальных упражнений и игр, направленных на компенсацию недостатков физического и психического развития, нормализацию физического и эмоционального состояния.

      11. Компетентность в информационно-коммуникативных технологиях (далее - ИКТ) формируется при использовании ИКТ на теоретических и практических уроках (видео, презентации, графики, таблицы, динамика роста).

      12. Спортивный зал обеспечивается инвентарем и оборудованием, позволяющим решать образовательные и коррекционные задачи при организации занятий по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной, коньковой подготовке.

 **Глава 3. Организация содержания учебного предмета "Физическая культура"**

      13. Объем учебной нагрузки по учебному предмету "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 часа в учебном году;

      4) в 8 классе –3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;

      5) в 9 классе –3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;

      6) в 10 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.

       14. Содержание Программы распределено по разделам обучения. Разделы структурированы в подразделы, содержание которых представлено в виде учебных целей по классам.

       15. Содержание Программы включает 3 раздела:

      1) раздел "Двигательная деятельность";

      2) раздел "Развитие мышления через двигательные навыки";

      3) раздел "Здоровье и здоровый образ жизни".

      16. Раздел "Двигательная деятельность" включает следующие подразделы:

      1) развитие основных двигательных навыков, уверенно владеть навыками основных циклических движений;

      2) развитие основных двигательных навыков: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом;

      3) регулирование различных видов нагрузки; понимание трудностей и рисков для улучшения двигательной способности;

      4) комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений, преодоление физических и психологических барьеров;

      5) способность преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;

      6) комбинирование последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;

      7) применение и оценивание тактики, стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений для улучшения двигательных способностей;

      8) развитие навыков для преодоления трудностей, реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся,

      17. Раздел "Развитие мышления через двигательные навыки" включает следующие подразделы:

      1) адаптация приобретенных знаний, связанных с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;

      2) развитие пространственно-временной ориентации;

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

      4) индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;

      5) правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;

      6) правила соревновательной деятельности и правила судейства;

      7) роли, обусловленные различными контекстами движений и их различия.

      18. Раздел "Здоровье и здоровый образ жизни" включает следующие подразделы:

      1) знания о личном здоровье и здоровом образе жизни;

      2) профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

      3) контроль физических изменений в организме, создание благоприятных коррекционно–развивающих условий для лечения и оздоровления организма;

      4) жизнеспособность обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;

      5) разработка упражнений, подходящих для видов деятельности разминки и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений;

      6) разработка упражнений различной физической нагрузки, влияние их на организм с осознанием своих физических возможностей и ограничений.

      19. Базовое содержание учебного предмета "Физическая культура" для 5 класса:

      1) двигательная деятельность: легкая атлетика - ходьба с перешагиванием одного препятствия (скамейки, набивной мяч, гимнастическая палка и другие предметы). Ходьба с перешагиванием 2-3-х препятствий. Ходьба с перешагиванием препятствий в заданном темпе (под счет, под хлопки); гимнастика - гимнастические построения и перестроения, перестроение из одной шеренги в две: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Расчет в шеренге на первый, второй, третий. Перестроение в шеренгу по одному на быстроту; общеразвивающие (коррекционные) упражнения - упражнения без предметов; переходы из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; полуприседание с различными положениями рук (вперед, на пояс, за голову); в положении равновесия на одной ноге движения руками, равновесие на одной ноге; переменные шаги вперед; повороты в стойке на 90-180 градусов, ходьба по несколько человек, взявшись за руки; приставные шаги в сторону; поднимание и опускание груза (250-500 грамм); ; упражнения на осанку; общеукрепляющие упражнения с гантелями; ходьба с перешагиванием препятствия с удержанием легкого груза на голове (200-250 грамм); смешанные и простые висы и упоры; висы смешанные: вис лежа, верхом, прогнувшись, завесом одной и двумя; простые упоры: передвижение в упоре, перемена хватов (без поворотов), подтягивание на количество раз в висе; акробатика: кувырок на мате вперед, назад; мост из положения лежа (с помощью); упражнения с набивным мячом (вес 1-2 кг), броски мяча друг другу двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, двумя руками снизу, подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка; наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом; перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя, в положении лежа на животе; упражнения с мячом в кругу, в шеренге – передачи мяча назад, вперед, в стороны; упражнения лежа с мячом, с гимнастической палкой на основные группы мышц; совмещение движений палки в движениями туловища и ног; упражнения на гимнастической стенке; комплексы упражнений с фитбол-мячами, с предметами по интеллектуальным возможностям обучающихся; национальные и интеллектуальные игры - "Тогыз кумалак", Асык ату, упражнения на мелкую моторику, расслабление под формулы аутотренинга, управление своим телом при малоподвижных играх, способы коррегирования недостатков в развитии; комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение дефектов; лыжная/кроссовая/коньковая подготовка -в зависимости от погодных условий и материальной базы школы программный материал по лыжной/коньковой/кроссовой подготовке может увеличиться или уменьшится за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала; лыжная подготовка - способы передвижений; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; подъем наискось "полуелочкой"; торможение "плугом"; повороты переступанием; применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся; коньковая подготовка - координации движений, опробования коньков; упражнения в движении на равновесие (на двух и одном коньке, с различным положением рук); групповые упражнения - катание в шеренгах, тройках, парах, группой; применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся; кроссовая подготовка - владение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий по возможностям обучающихся; техника выполнения беговых упражнений, освоение самостоятельно, беговые упражнения для развития физических качеств, индивидуальный режим физических нагрузок; комплексы упражнений для коррекции физических способностей и развития выносливости и скоростных способностей; подвижные и спортивные игры - в зависимости от материальной базы и условий спортивных баз школы программный материал по спортивным играм (по выбору) может увеличиться или уменьшится за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала; эстафеты с с элементами спортивных игр; подвижные игры. "Гонка мячей по кругу", "Не давай мяча водящему", "Мяч капитану", "Защита укрепления"; спортивные игры - комбинации из освоенных элементов техники передвижений изученных спортивных игр; игра по упрощенным правилам; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3), совершенствование изученных приемов, учебная игра;

      2) развитие мышления через двигательные навыки: правила соревнований, сотрудничество во время соревнований; изучение технических и тактических приемов в изучаемых видах спорта; упражнения для развития спортивных качеств, оценка своего уровня развития физических качеств; правила перехода к месту во время занятий; технические приемы и устранение характерных для вида спорта ошибок в процессе освоения; взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий; основы знаний о физической культуре, умения и навыки;

      3) здоровье и здоровый образ жизни: соблюдение режима дня и личной гигиены, правила техники безопасности на уроках физической культуры, теоретические знания об изучаемых видах спорта, базовые знания по здоровому образу жизни (далее - ЗОЖ); гигиена физических упражнений, сна и питания; мероприятий в режиме учебного дня; сведения о необходимости сохранения режима, выполнения заданий по физической культуре; подготовка инвентаря к занятиям по изучаемым видам спорта; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

      20. Базовое содержание учебного предмета "Физическая культура" для 6 класса:

      1) двигательная деятельность: легкая атлетика - ходьба с перешагиванием одного препятствия (скамейки, набивной мяч, гимнастическая палка), 2-3-х препятствий, препятствий в заданном темпе (под счет, под хлопки); метание малого мяча на дальность, способом из-за спины через плечо сидя, стоя, толкание набивного мяча 1,5 – 2 кг с места, метание гранаты на дальность в цель, малого мяча в цель; гимнастика - строевые упражнения в ходьбе, изменение скорости по команде, повороты и движения по команде, ходьба с согласованными движениями рук и ног, с движениями рук – на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх, с перешагиванием препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи), держа в руках предмет (гимнастическая палка, мяч, булава и другие предметы), боком (приставными шагами) и спиной вперед по прямой 15-25 м на звуковой сигнал; основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (без предметов и с предметами); махи: упражнения выполняются у гимнастической стенки или другой опоры; упражнения для формирования правильной осанки, сохранение устойчивости в стойке, удерживание различных исходных положений на качающейся площади с движениями рук; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы вправо и влево; круговые движения головы; поднимание одной руки и обеих рук вперед, в стороны, вверх, назад; круговые движения рук в лицевой и боковой плоскостях; сгибания и разгибания рук (указанные упражнения могут быть без предметов и с предметами — палки, мячи, флажки); упражнения с палками (палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей, внизу-сзади в прямых руках), броски и ловля набивных мячей в положении стоя, сидя, произвольным способом и по заданию, с весом 1,5 – 2 кг, передачи, броски набивного мяча друг другу одной рукой от плеча, одной рукой из-за спины; упражнения на гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке при помощи одних рук (вверх, вниз), сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно, держась за гимнастическую стенку, стоя спиной к ней, шаг вперед левой, правой ногой; упражнения на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание ног сидя на скамейке одновременно и поочередно, наклоны к правой и левой ногам поочередно в положении сидя на скамейке верхом, назад сидя на скамейке (ноги удерживает партнер), руки на пояс, за голову; национальные и интеллектуальные игры - знакомство с национальными подвижными играми Казахстана, развитие физических качеств, подвижности суставов на основе народных подвижных игр; национальные игры "Тогыз кумалак", Асык ату, национальные игры по возможностям спортивной базы, упражнения на мелкую моторику, расслабление под формулы аутотренинга, управление своим телом при малоподвижных играх, способы коррегирования недостатков в развитии, подвижные игры для развития координационных способностей; лыжная/кроссовая/коньковая подготовка; в зависимости от погодных условий и материальной базы школы программный материал по лыжной/коньковой/кроссовой подготовке может увеличиться или уменьшится за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала; лыжная подготовка- овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе, применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся; коньковая подготовка - технические приемы катания на коньках, применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся; кроссовая подготовка - техника выполнения беговых упражнений, упражнения для развития физических качеств, индивидуальный режим физических нагрузок, комплексы упражнений для коррекционной способностей и развития выносливости и скоростных способностей; подвижные и спортивные игры - игры с творческим ролевым сюжетом, парные упражнения в движении с предметами; сюжетные игры; подвижные игры и эстафеты: "Метко в цель", "Борьба за мяч", "Ловкие и меткие", "Попади в мяч", "Защита укрепления", "Защита булав"; спортивные игры по выбору- технические приемы по спортивным играм, применение изученных приемов в учебной игре по упрощенным правилам, сочетание приемов, выбор места в игре;

      2) развитие мышления через двигательные навыки: основы истории возникновения и развития Олимпийского и параолимпийского движения, физической культуры и спорта (в том числе адаптивного); упражнения и подвижные игры для развития физических качеств; оценка своего уровня развития физических качеств; взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий; групповые упражнения по развитию навыков критического мышления, ролевые коммуникативные; точность, контроль и маневренности в упражнениях по выполнению индивидуальных заданий; психогимнастические игры различные по содержанию и статусу; правила соревнований, сотрудничество во время соревнований; влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность, защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

      3) здоровье и здоровый образ жизни: соблюдение режима дня и личной гигиены, правила безопасности на уроках физической культуры, типы дыхания, начальные теоретические знания об изучаемых видах спорта, комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов, базовые знания по ЗОЖ; физические упражнения для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, индивидуальных двигательных способностей; воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).

      21. Базовое содержание учебного предмета "Физическая культура" для 7 класса:

      1) двигательная деятельность: легкая атлетика - бег, прыжки и метания, техника движений рук и ног в прыжках вверх на месте, с 7–9 шагов разбега, приземление; метание малого мяча (теннисного, хоккейного) и разных легких предметов на дальность с места, с шага, с трех шагов способом "из-за спины через плечо", в стену на дальность отскока; гимнастика -гимнастические построения и перестроения, общеразвивающие, психофизические и коррекционные) упражнения с предметами и без предметов, переходы из упора присев в упор лежа и снова в упор присев, полуприседание с различными положениями рук (вперед, на пояс, за голову), в положении равновесия, переменные шаги вперед, повороты в стойке на 90-180 градусов, приставные шаги в сторону, приседания возле гимнастической стенки самостоятельно и в парах, упражнения на осанку, общеукрепляющие с предметами и без них, смешанные и простые висы и упоры; акробатика - кувырок на мате вперед, назад, мост из положения лежа. (с помощью), способности и навыки в выполнении со слов учителя вольных упражнений с предметами, упражнения с набивным мячом, наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом, перекатывание набивного мяча, упражнения с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, комплексы упражнений с фитбол-мячами, с яркими предметами по специфике заболевания; национальные и интеллектуальные игры, Национальные игры "Тогыз кумалак", Асык ату, упражнения на мелкую моторику, расслабление под формулы аутотренинга, управление своим телом при малоподвижных играх, способы коррегирования психологических аспектов и нарушений движений, подвижные игры для развития координационных способностей, комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение индивидуальных дефектов в развитии; лыжная/кроссовая/коньковая подготовка в зависимости от погодных условий и материальной базы школы программный материал по этому аспекту может увеличиться или уменьшится за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала; подготовка инвентаря к занятиям, технические приемы по выбранному виду деятельности, развитие координации движений,равновесия с различным положением рук, овладение техникой передвижения по дистанции, преодоление препятствий по двигательным возможностям; развитие выносливости и скоростных способностей; подвижные и спортивные игры в зависимости от материальной базы и условий спортивных базы школы программный материал по спортивным играм (по выбору) может увеличиться или уменьшится за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала, упражнения, воспитывающие пространственные представления, обманные движения в играх (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, флорбол), техника основных игровых приемов избранного вида спорта, комбинации из освоенных элементов техники передвижений изученных спортивных игр, игра по упрощенным правилам, совершенствование изученных приемов, учебная игра;

      2) развитие мышления через двигательные навыки: упражнения и подвижные игры для развития физических качеств; теоретические знания по изучаемым видам спорта, оценка своего уровня развития физических качеств с помощью специальных тестов; взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий; групповые упражнения по развитию навыков критического мышления, ролевые коммуникативные; точность, контроль и маневренности в упражнениях по выполнению индивидуальных заданий; психогимнастические игры различные по содержанию и статусу; правила проведения соревнований, сотрудничество во время соревнований, поведение участников соревнований как спортсменов;

      3) здоровье и здоровый образ жизни: соблюдение режима дня и личной гигиены, правила безопасности на уроках физической культуры, гигиена физических упражнений; мероприятий в режиме учебного дня, сведения о необходимости сохранения ортопедического режима, правила техники безопасности на уроках на уроках по образовательным предметам, типы дыхания, комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов, базовые знания по ЗОЖ; физические упражнения для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, индивидуальных двигательных способностей.

      22. Базовое содержание учебного предмета "Физическая культура" для 8 класса:

      1) двигательная деятельность: легкая атлетика - беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции (по индивидуальным возможностям); высокий старт, низкий старт, ускорения, спринтерский бег; гладкий равномерный бег на дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом "согнув ноги"; прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись; упражнения на метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся "катящейся", "летящей" мишени, с разбега по движущейся мишени, на дальность с разбега, трех шагов; метание гранаты (по индивидуальным возможностям) способом из-за спины, через плечо, с места, с шагов, с колена, на дальность и по коридору 10 метров; толкание ядра, камня, набивного мяча (до 5 кг) двумя руками, одной рукой с места; фитнесс - общеразвивающие упражнения с предметами и без них, перемена для направления движений поворотами налево, направо, кругом (индивидуально); сгибание и выпрямление рук с отягощением (гантели, палки, мячи), наклоны туловища вперед, назад, в стороны с дополнительными качаниями, махи ногой вперед, в сторону, назад, выпады в стороны, вперед и назад с движениями (индивидуально); упражнения с гимнастическими палками, включающие соединения движения рук и ног, туловища лежа на спине, из упора лежа, упражнения в равновесии, передвижение приставными шагами по гимнастической скамейке (индивидуально), по наклонной скамейке; смешанные и простые висы и упоры, размахивание ногами в висе, сгибание и разгибание рук в размахивании на махе назад-вперед, упражнения на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, опираясь ногами на 1-2 рейки от пола (мальчики), поднимание туловища (с различными положениями рук), из виса лицом к стенке – оттягивать прямые ноги назад (врозь вместе), сидя на полу, руки к плечам; лазание и перелезание, преодоление препятствий высотой до 2 метров, перелезание с одного снаряда на другой (бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница и др.); развитие компонентов фитнеса: комплексы упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма, циклические упражнения, прыжки, танцевальные упражнения; комплексы общеразвивающих упражнений различных направлений фитнеса: упражнения ритмической гимнастики, аэробики, элементы степ - аэробики, стретчинга, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца специально разработанные комплексы для аэробики, стретчинга, направленные на развитие выносливости, гибкости, прыгучести, и других двигательных способностей учащихся, необходимых для спортивной деятельности; национальные и интеллектуальные игры - "Асык ату", "Бес таз"; лыжная/кроссовая/коньковая подготовка - передвижение на лыжахс чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия; подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором; коньковый ход - преодоление учебных дистанций (по возможностям) до 3км; кроссовая подготовка - упражнения на закрепление техники и специальной физической подготовки, спрыгивание и запрыгивание на препятствие на точность приземления и сохранения равновесия, подъемы и спуски шагом, бегом (по возможностям), кроссовый бег;спортивные игры - упражнения с элементами спортивных игр и эстафет; упражнения, воспитывающие пространственные представления, техника основных игровых приемов избранного вида спорта (баскетбол, волейбол (волейбол сидя), гандбол, футбол, флорбол), комбинации из освоенных элементов техники передвижений изученных спортивных игр, совершенствование изученных приемов, учебная игра с элементами избранного вида спорта по упрощенным правилам или с соблюдением основных правил (допускаются отклонения от правил);

      2) развитие мышления через двигательные навыки: техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей и нарушений психофизических состояний; совершенствование изучения техник и правил соревнований, использование двигательных действий для возведения юрты, составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания; теоретические знания по изучаемым видам спорта, оценка уровня подготовки по изучаемым видам спорта с помощью специальных тестов; взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий; групповые упражнения по развитию навыков критического мышления,точности, контроля и маневренности в упражнениях при выполнении индивидуальных заданий;правила проведения соревнований, сотрудничество во время соревнований, поведение участников соревнований как спортсменов, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

      3) здоровье и здоровый образ жизни: основные сведения о влиянии физических упражнений на здоровье и развитие организма школьников, влияние основных видов физических упражнений на рост и развитие, на повышение функционального состояния ослабленных мышц, приобретение компенсаторных движений, соблюдение режима дня и личной гигиены, правила безопасности на уроках физической культуры, гигиена физических упражнений; мероприятий в режиме учебного дня, сведения о необходимости сохранения ортопедического режима, правила техники безопасностина уроках по образовательным предметам, комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов с помощью регуляции дыхания, базовые знания по далее ЗОЖ; физические упражнения для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, индивидуальных двигательных способностей; требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки; водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах).

      23. Базовое содержание учебного предмета "Физическая культура" для 9 класса:

      1) двигательная деятельность: легкая атлетика - беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции (по индивидуальным психофизическим возможностям); высокий, низкий старт; ускорения, спринтерский, гладкий бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником), эстафетный, кроссовый бег; бег с преодолением препятствий; прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", "прогнувшись"; в высоту с разбега способом "перешагивание"; упражнения в метании малого мяча: малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся "катящейся", "летящей" мишени, с разбега, на дальность с разбега, трех шагов; метание гранаты (по психофизическим возможностям) способом из-за спины, через плечо, с места, с шагов, с колена, на дальность и по коридору 10 метров; толкание ядра, камня, набивного мяча (до 5 кг.) двумя руками, одной рукой с места; гимнастика и фитнесс: общеразвивающие упражнения для тренировки определенных групп мышц и суставов (индивидуально при необходимости), на осанку и равновесие, с набивными мячами; лазание и преодоление препятствий высотой до двух метров, составление полос препятствий и проведение эстафетных и командных соревнований; влезание на разные снаряды, перелезание через них, с одного снаряда на другой различными способами, с опорой на грудь через препятствие высотой 150 см.; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы, силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки; скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений), многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте с продвижением вперед, комплексы атлетической гимнастики, полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками); национальные и интеллектуальные игры - техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей. Роль национальных игр в физическом и духовном совершенствовании личности. Самостоятельное тестирование на силу и выносливость. Национальные игры: "Билексынасу", "Котермек", "Кындык-сындык", "Асыки", "Күмісалу" и ранее изученные. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств); лыжная/кроссовая/коньковая подготовка - специальные упражнения, направленные на закрепления изученных техник, элементы техники соревновательных дистанций по видам спорта, распределения сил на дистанции (по психофизическим возможностям), лидирование, обгон, финиширование; спортивные игры - игровые задания с выполнением движений, схематично обозначенные на специальных карточках для составления вариантов игр-эстафет; совершенствованию физкультурных знаний методами решения кроссвордов, собирания пазлов, разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря; постановке спортивных спектаклей, кукольных спортивных представлений, поделок на спортивную тему; задания с ограниченным числом игроков, игра по правилам;

      2) развитие мышления через двигательные навыки: техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей и нарушений психофизических состояний; совершенствование изучения техник и правил соревнований, правила соревнований по видам спорта; самостоятельный выбор приемов оздоровительной гимнастики(по образцу); теоретические знания по изучаемым видам спорта, оценка уровня подготовки по изучаемым видам спорта с помощью специальных тестов; взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий; групповые упражнения по развитию навыков критического мышления, точности, контроля и маневренности в упражнениях при выполнении индивидуальных заданий; правила проведения соревнований, судейство разных категорий обучающихся, практика в судействе; сотрудничество во время соревнований; самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; самостоятельное проведение спортивных соревнований под контролем учителя по избранным видам спорта;

      3) здоровье и здоровый образ жизни: влияние физических упражнений на повышение функционального состояния ослабленных мышц, основные сведения о влиянии физических упражнений на здоровье и развитие организма школьников, влияние основных видов физических упражнений на рост и развитие организма, приобретение компенсаторных движений, соблюдение режима дня и личной гигиены, гигиена физических упражнений; мероприятий в режиме учебного дня, сведения о необходимости сохранения ортопедического режима, правила техники безопасности на уроках по образовательным предметам, комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение дефектов в развитии (при необходимости) с помощью регуляции дыхания, базовые знания по ЗОЖ; физические упражнения для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, индивидуальных двигательных способностей; требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки); знание изменений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роли в осуществлении двигательных актов, значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения.

      24.Базовое содержание учебного предмета "Физическая культура" для 10 класса:

      1) двигательная деятельность: выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма при изучении видов спорта; гимнастика и фитнес - знакомство с разновидностями фитнеса (индивидуальный выбор), комплексы упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма, циклические упражнения, прыжки, танцевальные упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений различных направлений фитнеса: упражнения ритмической гимнастики, аэробики, элементы степ - аэробики, стретчинга, танцевально-игровой гимнастики, лечебно- профилактического танца; направленные на развитие двигательных способностей, упражнения в том числе коррекционные с предметами и без них, перемена направления движения поворотами налево, направо, кругом (индивидуально), способности и навыки в выполнении со слов учителя вольных упражнений с предметами, сгибание и выпрямление рук с отягощением (гантели, палки, мячи), наклоны туловища вперед, назад, в стороны с дополнительными качаниями, махи ногой вперед, в сторону, назад, выпады в стороны, вперед и назад с движениями (индивидуально), упражнения в равновесии, смешанные и простые висы и упоры, размахивание ногами в висе, сгибание и разгибание рук в размахивании на махе назад-вперед, упражнения на гимнастической стенке, лазание по наклонной лестнице при помощи рук и ног (только одних рук) и перелазание с одного снаряда на другой (бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница), с нижней части лестницы на верхнюю, преодоление препятствий высотой до 2 метров, развитие компонентов фитнеса, комплексы упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма. Циклические упражнения, прыжки, танцевальные упражнения; легкая атлетика - беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции (по индивидуальным возможностям); высокий старт; низкий старт; ускорения, спринтерский, гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", "прогнувшись"; прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; упражнения в метании малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся катящейся, летящей мишени, с места, с разбега, трех шагов на дальность; метание гранаты (по психофизическим возможностям возможностям) способом из-за спины, через плечо, с места, с шагов, с колена, на дальность и по коридору 10 метров, толкание ядра, камня, набивного мяча (до 5 кг) двумя руками, одной рукой с места; национальные игры Казахстана - техника национальных подвижных игр, игры в "Асык ату", "Бес таз" и по выбору учителя;совершенствование изучения техник изученных игр; лыжная/кроссовая/коньковая подготовка - передвижение на лыжах: попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелазание на лыжах через препятствия, подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом, упором, боковым скольжением; поворот упором; коньковый ход, преодоление учебных дистанций (по возможностям) до 3км., кроссовая подготовка - упражнения на закрепление техники и специальной физической подготовки, спрыгивание и запрыгивание на препятствие на точность приземления и сохранения равновесия, подъемы и спуски шагом, бегом (по возможностям), кроссовый бег; спортивные игры - упражнения с элементами спортивных игр и эстафет, учебная игра с соблюдением основных правил (допускаются отклонения от правил), элементы судейства;

       2) развитие мышления через двигательные навыки: изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям; тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекциидвигательных и психофизических отклонений, совершенствование изучения техник и правил соревнованийранее изученных видов спорта и игровых действий;правила соревнований по видам спорта; самостоятельный выбор приемов оздоровительной гимнастики; взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий; групповые упражнения по развитию навыков критического мышления, точности, контроля и маневренности в упражнениях при выполнении индивидуальных заданий;правила проведения соревнований, судейство разных категорий обучающихся. практика в судействе; сотрудничество во время соревнований; самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; самостоятельное проведение спортивных соревнований под контролем учителя по избранным видам спорта;ориентация на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации собственного двигательного потенциала; составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; самостоятельное проведение спортивных соревнований под контролем учителя по избранным подвижным, национальным и спортивным играм (баскетбол, футбол, волейбол (сидя), гандбол, флорбол), гимнастике и легкой атлетике;анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию, выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях, умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности;

       3) здоровье и здоровый образ жизни: влияние физических упражнений на повышение функционального состояния ослабленных мышц, основные сведения о влиянии физических упражнений на здоровье и развитие организма школьников, влияние основных видов физических упражнений на рост и развитие организма, приобретение компенсаторных движений, соблюдение режима дня и личной гигиены, гигиена физических упражнений; мероприятий в режиме учебного дня, сведения о необходимости сохранения ортопедического режима, правила техники безопасности на уроках по образовательным предметам, комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение дефектов в развитии (при необходимости) с помощью регуляции дыхания, базовые знания по ЗОЖ; физические упражнения для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, индивидуальных двигательных способностей; требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

 **Глава 4. Система целей обучения**

      25. В программе для удобства использования учебных целей введена кодировка. В коде первое число обозначает класс, второе - раздел, третье - подраздел, четвертое - показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 7.1.2.1. "7" – класс; "1.2" - подраздел; "1" – нумерация учебной цели.

      26. Системе целей обучения по разделам:

      1) раздел "Двигательная деятельность":

      таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Подраздел | Цели обучения |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 1.1 Развитие основных двигательных навыков, уверенно владеть навыками основных циклических движений | 5. 1. 1. 1 иметь представление обоснованных двигательных действиях;5. 1. 1. 2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;5. 1. 1. 3уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения | 6. 1. 1. 1 выполнять основные двигательные навыки и умения;6. 1. 1. 2 закреплять навык технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;6. 1. 1. 3уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения | 7. 1. 1. 1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений;7. 1. 1. 2уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;7. 1. 1. 3проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения | 8. 1. 1. 1 продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений;8. 1. 1. 2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;8. 1. 1. 3проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения | 9. 1. 1. 1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений;9. 1. 1. 2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в организации собственного досуга;9. 1. 1. 3уметь составлять комплексы упражненийдля самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения | 10. 1. 1. 1 сопоставлять с другими свои основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений;10. 1. 1. 2 понимать и демонстрировать двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности;10. 1. 1. 3 демонстрировать самостоятельные комплексы упражненийпо развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения |
| 1.2 Развитие основных двигательных навыков: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом | 5. 1. 2. 1знать и уметь корректироватьосновные двигательные навыки: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом | 6. 1. 2. 1уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом | 7. 1. 2. 1совершенствовать и обобщать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом | 8. 1. 2. 1уметь объяснять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом | 9. 1. 2. 1обосновывать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом | 10. 1. 2. 1демонстрировать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом |
| 1.3 Регулирование различных видов нагрузки; понимание трудностей и рисков для улучшения двигательной способности | 5. 1. 3. 1 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях;5. 1. 3. 2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима;5. 1. 3. 3выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц | 6. 1. 3. 1 уметь с помощью преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях;6. 1. 3. 2 подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима с помощью учителя;6. 1. 3. 3уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц | 7. 1. 3. 1 уметь с помощью и самостоятельно преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнениях;7. 1. 3. 2 выполнять самостоятельно физические упражнения для индивидуального двигательного режима;7. 1. 3. 3 выполнять по инструкции упражнения на расслабление мышц | 8. 1. 3. 1. укреплять умения навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности;8. 1. 3. 2 с помощью учителя разрабатывать индивидуальный двигательный режима;8. 1. 3. 3 выполнять по инструкции и самостоятельно упражнения на расслабление мышц | 9. 1. 3. 1 совершенствовать уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений;9. 1. 3. 2 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;9. 1. 3. 3 самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим | 10. 1. 3. 1.обосновывать и применять на собственном примере упражнения по уровню сложности;10. 1. 3. 2 демонстрировать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;10. 1. 3. 3 демонстрировать упражнения на расслабление мышц и осознанно включать их в свой двигательный режим |
| 1.4 Комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений, преодоление физических и психологических барьеров | 5. 1. 4. 1знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры | 6. 1. 4. 1уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры | 7. 1. 4. 1совершенствовать и обучиться обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры | 8. 1. 4. 1совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры | 9. 1. 4. 1объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры | 10. 1. 4. 1обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры |
| 1.5 Способность преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе | 5. 1. 5. 1 знать и учиться преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе | 6. 1. 5. 1 уметь составлять и выполнять физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе | 7. 1. 5. 1 совершенствовать и учиться обобщать составление физических нагрузок, необходимых для дальнейшего полноценного функционирования в обществе | 8. 1. 5. 1 совершенствовать и обобщать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе | 9. 1. 5. 1 объяснять и демонстрировать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе | 10. 1. 5. 1 обосновывать и применять дозированные физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе |
| 1.6 Комбинирование последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям | 5. 1. 6. 1знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям | 6. 1. 6. 1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям | 7. 1. 6. 1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям | 8. 1. 6. 1 объяснять и учиться демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям | 9. 1. 6. 1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям | 10. 1. 6. 1комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям |
| 1.7 Применение и оценивание тактики, стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений для улучшения двигательных способностей | 5. 1. 7. 1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей | 6. 1. 7. 1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей | 7. 1. 7. 1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей | 8. 1. 7. 1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей | 9. 1. 7. 1 создавать, анализировать различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей | 10. 1. 7. 1 создавать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей |
| 1.8 Развитие навыков для преодоления трудностей, реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | 5. 1. 8. 1 знать и учиться определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | 6. 1. 8. 1 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | 7. 1. 8. 1 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | 8. 1. 8. 1 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | 9. 1. 8. 1 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся | 10. 1. 8. 1 оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |

      2) раздел "Развитие мышления через двигательные навыки":

      таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| 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 с учетом индивидуальных образовательных потребностей | 5. 2. 1. 1знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей | 6. 2. 1. 1определять и учиться применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей | 7. 2. 1. 1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей | 8. 2. 1. 1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей | 9. 2. 1. 1демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей | 10. 2. 1. 1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| 2.2 Развитие пространственно-временной ориентации | 5. 2. 2. 1 знать основы техники, ведущие движения, сделав их исполнение стабильным;5. 2. 2. 2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них;5. 2. 2. 3 осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений | 6. 2. 2. 1 знать основные физические движения икак они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями;6. 2. 2. 2 ходить по понятиям времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений;6. 2. 2. 3 уметь описать с помощью свои умения и недостатки по двигательным навыкам | 7. 2. 2. 1 выполнять основные физические движения, устранив излишнее напряжение при выполнении, зная,как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями;7. 2. 2. 2 показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации произвольного двигательного акта, удержании;7. 2. 2. 3 уметь описать самостоятельно свои умения и недостатки по двигательным навыкам | 8. 2. 2. 1 понимать и улучшать основныедвигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно, предупредив возникновение ненужных движений или по возможности, устранив их;8. 2. 2. 2 развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений;8. 2. 2. 3 понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам | 9. 2. 2. 1 понимать и знать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего двигательного действия;9. 2. 2. 2 понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития;9. 2. 2. 3 обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений, определяя умения и недостатки | 10. 2. 2. 1 понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки;10. 2. 2. 2 демонстрировать применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития;10. 2. 2. 3 сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений |
| 2.3Развитие ряда навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды | 5. 2. 3. 1понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды | 6. 2. 3. 1 учиться определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды | 7. 2. 3. 1 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды | 8. 2. 3. 1 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды | 9. 2. 3. 1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды | 10. 2. 3. 1 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды |
| 2.4 Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности | 5. 2. 4. 1 понимать и учиться определять возможность использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных | 6. 2. 4. 1 определять и учиться использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных | 7. 2. 4. 1 определять и использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных | 8. 2. 4. 1 уметь обсуждать и демонстрировать развитие функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных | 9. 2. 4. 1 применять и демонстрировать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных | 10. 2. 4. 1 оценивать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных |
| 2.5 Правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела | 5. 2. 5. 1знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела | 6. 2. 5. 1понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела | 7. 2. 5. 1учиться демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела | 8. 2. 5. 1 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела |  9. 2. 5. 1 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела | 10. 2. 5. 1 оценивать и сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела |
| 2.6 Правила соревновательной деятельности и правила судейства | 5. 2. 6. 1знать правила соревновательной деятельности и правила судейства | 6. 2. 6. 1понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства | 7. 2. 6. 1применять правила соревновательной деятельности и правила судейства | 8. 2. 6. 1.демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства | 9. 2. 6. 1 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства | 10. 2. 6. 1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| 2.7 Роли, обусловленные различными контекстами движений и сознавать их различия | 5. 2. 7. 1определять роли, обусловленные различными контекстами движений | 6. 2. 7. 1осознавать и уметь объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений | 7. 2. 7. 1осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений | 8. 2. 7. 1 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия | 9. 2. 7. 1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений | 10. 2. 7. 1 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений |

      3) раздел "Здоровье и здоровый образ жизни":

      таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Подраздел | Цели обучения |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 3.1 Знания о личном здоровье и здоровом образе жизни | 5. 3. 1. 1знать и понимать важность здоровьесбережения | 6. 3. 1. 1уметь определять риски по отношению к собственному здоровью | 7. 3. 1. 1понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью | 8. 3. 1. 1демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье | 9. 3. 1. 1объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье | 10. 3. 1. 1 оценивать и адаптировать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни |
| 3.2 Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями | 5. 3. 2. 1иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями;5. 3. 2. 2иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях | 6. 3. 2. 1иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;6. 3. 2. 2иметь элементарные навыки оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях | 7. 3. 2. 1иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;7. 3. 2. 2уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях | 8. 3. 2. 1осознавать безопасное поведение и уметь предупредить травматизм во время занятий физическими упражнениями;8. 3. 2. 2осознавать уметь оказать первую помощи при травмах и несчастных случаях себе | 9. 3. 2. 1 объяснять на собственном примере безопасное поведение и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями;9. 3. 2. 2 объяснять на собственном примере оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях | 10. 3. 2. 1 демонстрировать,оценивать и адаптировать знания о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями;10. 3. 2. 2 демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях |
| 3.3 Контроль физических изменений в организме, создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма | 5. 3. 3. 1 знать и понимать важность умения контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма | 6. 3. 3. 1уметь по собственным ощущениям контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма | 7. 3. 3. 1понимать и объяснять влияние контроля за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма | 8. 3. 3. 1демонстрировать на собственном примере умение контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма | 9. 3. 3. 1оценивать контроль за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма | 10. 3. 3. 1оценивать и адаптировать знания как контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления на своем примере |
| 3.4 Жизнеспособность обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья | 5. 3. 4. 1определять и развивать максимально возможно жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья | 6. 3. 4. 1 понимать и уметьразвивать максимально возможно жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья | 7. 3. 4. 1 осознавать и объяснять жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья | 8. 3. 4. 1 обсуждать развитие максимальных возможностейжизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья | 9. 3. 4. 1демонстрировать на собственном примере умение контролировать жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья | 10. 3. 4. 1 оценивать и адаптировать знания для развития максимально возможных жизнеспособностей обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья |
| 3.5 Разработка упражнений, подходящих для видов деятельности разминки и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений | 5. 3. 5. 1знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений | 6. 3. 5. 1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их с учетом физических и психомоторных отклонений | 7. 3. 5. 1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений | 8. 3. 5. 1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений | 9. 3. 5. 1 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений | 10. 3. 5. 1 анализировать оценивать и адаптировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений |
| 3.6 Разработка упражнений различной физической нагрузки, влияние их на организм с осознанием своих физических возможностей и ограничений | 5. 3. 6. 1определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений | 6. 3. 6. 1предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признаками осознание своих физических возможностей и ограничений | 7. 3. 6. 1понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений | 8. 3. 6. 1объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок знать ее действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений | 9. 3. 6. 1объяснять и описывать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений | 10. 3. 6. 1 анализировать оценивать и адаптировать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений |

      27. Настоящая Программа реализуется на основе Долгосрочного плана к Типовой учебной программе по учебному предмету "Физическая культура" для обучающихся с задержкой психического развития5-10 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию согласно приложению к настоящей Программе. В долгосрочном плане обозначен объем учебных целей реализуемых в каждом разделе.

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

|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложениек Типовой учебной программепо учебному предмету"Физическая культура" дляобучающихся с задержкойпсихического развития 5-10классов уровня основногосреднего образования пообновленному содержанию |

 **Долгосрочный план по реализации типовой учебной программы по учебному предмету "Физическая культура" для обучающихся с задержкой психического развития 5-10 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию**

      1) 5класс:

      таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы долгосрочного плана | Содержание раздела долгосрочного плана | Цели обучения |
| 1 четверть |
| Активный образ жизни через легкую атлетику | Ознакомление и расширение знаний касательно разминки и техники восстановления | 5.3.1.1 знать и понимать важность здоровьесбережения;5.2.7.1 определять роли, обусловленные различными контекстами движений;5.3.2.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями;5.3.5.1 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений;5.1.1.1 иметь представление об основных двигательных действиях;5.2.2.2 ориентироваться в пространстве при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них |
| Коррекция или компенсация нарушений, вызванных заболеванием | 5.1.1.3 уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;5.2.2.1 обучать основам техники, ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным; знать основные физические движения;5.1.7.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;5.3.3.1 знать и понимать важность умения контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма;5.2.4.1 понимать и учитьсяопределять возможность использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных |
| Повышение уровней общего физического состояния при помощи совместного/соревновательного участия в небольших и больших группах | 5.3.6.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений;5.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;5.2.3.1 понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;5.3.4.1 определять и развивать максимально возможно жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья |
| Решение проблемных ситуаций через двигательную деятельность | Следование по маршруту и решение проблем в небольших группах | 5.1.3.1с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях;5.3.2.2 иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях;5.1.5.1 знать и учиться преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;5.3.6.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений |
| Сотрудничество и общение при выполнении проблемно- ориентированных заданий с использованием различного инвентаря | 5.1.8.1 знать и учиться определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;5.2.3.1 понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;5.3.3.1 знать и понимать важность умения контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма |
| 2 четверть |
| Укрепление организма через гимнастику | Изменение связи: зеркальное отражение и сочетание | 5.1.1.3 уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;5.3.2.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями |
| Равновесие и скручивание | 5.1.3.1 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях;5.3.4.1 определять и развивать максимально возможно жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;5.3.2.2 иметь представление об оказании первой помощи при травмах и несчастных случаях;5.1.3.3 выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц |
| Контактная и неконтактная работа при помощи группового композиционного задания | 5.1.3.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима;5.2.2.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них |
| Национальные и интеллектуальные игры | Национальные игры "Тогыз кумалак", Асык-ату | 5.2.6.1 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства;5.3.2.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями |
| Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальных игр | 5.1.7.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;5.2.7.1 определять роли, обусловленные различными контекстами движений |
| 3 четверть |
| Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | Лыжная подготовка | 5.3.2.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями;5.1.8.1 знать и учиться определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся; 5.1.1.1 иметь представление обосновных двигательных действиях  |
| Кроссовая подготовка | 5.2.2.1 знать основы техники, ведущие движения, сделав их исполнение стабильным;5.1.3.3 выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц;5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| Коньковая подготовка | 5.1.5.1 знать и учиться преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;5.2.2.1 знать основы техники, ведущие движения, сделав их исполнение стабильным |
| Обучение посредством спортивных игр | Развитие навыков подачи паса и распределение пространства при помощи игр-нападений | 5.2.6.1 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства;5.3.2.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями;5.2.2.1 знать основы техники, ведущие движения, сделав их исполнение стабильным;5.1.6.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;5.2.2.3 осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений;5.1.4.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры |
|  Обозначение и перехват  | 5.2.5.1 знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;5.1.8.1 знать и учиться определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;5.2.7.1 определять роли, обусловленные различными контекстами движений |
| Создание игр для себя и других, уделяя внимание игровым концепциям и навыкам | 5.1.2.1 знать и уметь корректировать основные двигательные навыки: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом;5.2.2.3 осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений;5.3.5.1 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений;5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| 4 четверть |
| Подвижные и спортивные игры | Изучение и стимулирование понимания элементов хорошего физического состояния и физических способностей | 5.3.1.1 знать и понимать важность здоровьесбережения;5.2.2.3 осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений;5.1.3.2с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима;5.1.6.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;5.2.3.1 понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды |
| Становиться активным при помощи различных игр на движение и делать здоровый выбор | 5.2.4.1 понимать и учиться определять возможность использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| Развитие навыков бега, прыжков и метания | Улучшение навыков бега и прыжков | 5.3.2.1 иметь представление о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями;5.1.4.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры;5.2.5.1 знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;5.3.6.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений |
| Разминка и техника восстановления и улучшение навыков бега и метания | 5.1.2.1 знать и уметь корректировать основные двигательные навыки: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом;5.3.6.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений;5.1.8.1 знать и учиться определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |

      2) 6 класс:

       таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы долгосрочного плана | Тема/ Содержание долгосрочного плана | Цели обучения |
| 1 четверть |
| Рассмотрение и расширение физкультурно- оздоровительных понятий | Узнаем об организме посредством общих и спортивных разминок | 6.1.6.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;6.3.2.1 иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;6.2.4.1 определять и учиться использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;6.1.3.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц;6.3.5.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их с учетом физических и психомоторных отклонений;6.1.1.3 уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения |
| Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость | 6.1.2.1 уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;6.3.3.1 уметь по собственным ощущениям контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма;6.1.8.1 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания | 6.3.2.2 иметь элементарные навыки оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;6.2.1.1 определять и учиться применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;6.1.3.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц;6.2.2.3 уметь описать с помощью свои умения и недостатки по двигательным навыкам |
| Развитие критического мышления и навыков общения посредством приключенческих заданий | Участие в групповых упражнениях, способствующих развитию навыков критического мышления и социальных навыков |  6.1.1.1 выполнять основные двигательные навыки и умения; 6.1.5.1 уметь составлять и выполнять физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;6.3.6.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признаками осознание своих физических возможностей и ограничений;6.1.7.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей |
| Совместная деятельность всего класса и в больших группах, которая предусматривает использование критического мышления | 6.1.6.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;6.1.6.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;6.1.3.1 уметь с помощью преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях |
| 2 четверть |
| Использование объектов и инструментария для расширения сложных навыков по гимнастике | Экспериментирование с динамикой и напряжением тела на матах и небольших гимнастических снарядах | 6.1.5.1 уметь составлять и выполнять физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;6.3.2.1 иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;6.1.2.1 уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;6.1.3.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц |
| Развитие композиционного и пространственного понимания с помощью объектов и гимнастического снаряжения | 6.1.8.1 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;6.1.1.2 закреплять навык технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;6.1.8.1 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| Компоновка, исполнение и оценивание групповой последовательности с лентами и гимнастическим снарядом | 6.2.7.1 осознавать и уметь объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;6.2.1.1 определять и учиться применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;6.1.1.3 уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения |
| Изучение видов спорта, которыми занимаются в Казахстане (Национальные интеллектуальные игры) | Развитие навыков творчества, взаимоотношений и оценивания | 6.1.3.2 подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима с помощью учителя;6.3.2.1 иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| Разработка динамичного контраста и основной цели через работу над фрагментом | 6.1.4.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры;6.1.7.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей |
| Завершить основные элементы игр и принять участие в процессе оценивания | 6.2.7.1 осознавать и уметь объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;6.1.8.1 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| 3 четверть |
| Повтор и переработка фундаментальных навыков движения | Обзор и расширение навыков управления телом | 6.1.3.2 подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима с помощью учителя;6.2.4.1 определять и учиться использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;6.1.2.1 уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом6.2.5.1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;6.3.4.1 понимать и уметь развивать максимально возможно жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;6.1.3.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц |
| Использование и развитие двигательных навыков в групповых/командных видах деятельности | 6.1.1.3 уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;6.1.1.2 закреплять навык технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;6.2.3.1 учиться определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды |
| Повтор и развитие навыков объектного контроля в командной/групповой деятельности | 6.2.2.2 ходить по понятиям времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений;6.1.1.1 выполнять основные двигательные навыки и умения;6.2.1.1 определять и учиться применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;6.2.2.1 знать основные физические движения икак они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями;6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью |
| Расширение навыков и понятий посредством ряда категорий игр | Развитие навыков и концепций (тактик/стратегий) в играх с отбиванием мяча с фокусом на управлении рисками | 6.1.3.1 уметь с помощью преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях;6.3.2.1 иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства;6.2.5.1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;6.1.6.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям |
| Развитие навыков и концептов в играх с нападением | 6.3.2.2 иметь элементарные навыки оказанияпервой помощи при травмах и несчастных случаях;6.3.5.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их с учетом физических и психомоторных отклонений;6.1. 5.1 уметь составлять и выполнять физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе |
| Улучшение показателей физического развития игровым методом | 6.1.3.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц;6.2.2.2 ходить по понятиям времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений;6.1.4.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры |
| Игра в и создание игр с сеткой | 6.1.7.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;6.3.4.1 понимать и уметь развивать максимально возможно жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья |
| 4 четверть |
| Забота о своем здоровье | Понимайте важность быть физически активным | 6.1.6.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью;6.3.6.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признаками осознание своих физических возможностей и ограничений;6.2.2.1 знать основные физические движения икак они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями;6.1.2.1 уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом |
| Обучение тому, как заботиться о своем здоровье и быть активным с партнером | 6.1.3.2 подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима с помощью учителя6.2.5.1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;6.2.2.3 уметь описать с помощью свои умения и недостатки по двигательным навыкам;6.3.3.1 уметь по собственным ощущениям контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма;6.1.2.1 уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом |
| Улучшение навыков бега, прыжков и метания в атлетике | Пересмотр разминки, рассмотрение и расширение беговых навыков | 6.1.5.1 уметь составлять и выполнять физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;6.3.2.2 иметь элементарные навыки оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;6.2.2.2 ходить по понятиям времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений;6.1.4.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры |
| Повторение и углубление навыков по прыжкам и броскам посредством креативных, совместных и состязательных упражнений | 6.2.3.1 учиться определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;6.1.3.1 уметь с помощью преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях;6.2.1.1 определять и учиться применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |

      3) 7 класс:

      таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы долгосрочного плана | Содержание раздела долгосрочного плана | Цели обучения |
| 1 четверть |
| Обучение посредством игр | Улучшение тактических знаний в играх | 7.1.7.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;7.3.2.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений;7.1.6.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям; |
| Работа над вопросом принятия решений в играх | 7.3.3.1 понимать и объяснять влияние контроля за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма;7.1.1.2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;7.2.2.2 показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации произвольного двигательного акта, удержании цель;7.2.6.1 применять правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| Совершенствование навыков решения проблем посредством игр с сеткой | 7.1.2.1 совершенствовать и обобщать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;7.3.2.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;7.2.5.1 учиться демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;7.3.4.1 осознавать и объяснять жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья |
| Развитие когнитивных навыков и навыков по управлению телом посредством гимнастики | Изучение поворотов и скручиваний | 7.3.2.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;7.1.1.3 проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;7.1.4.1 совершенствовать и обучиться обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические;7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| Контроль за нашими телами при балансировании и скручиваниях | 7.2.4.1 определять и использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;7.1.8.1 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;7.2.2.3 уметь описать самостоятельно свои умения и недостатки по двигательным навыкам;7.1.2.1 совершенствовать и обобщать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений |
| 2 четверть |
| Улучшение здоровья, навыков движения и понимания с помощью атлетики | Изучение и улучшение длинных прыжков | 7.2.2.1 выполнять основные физические движения, устранив излишнее напряжение при выполнении, зная, как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями;7.3.2.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;7.1.1.3 проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; 7.2.2.2 показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации произвольного двигательного акта; удержании  |
| Улучшение спринтерского бега | 7.3.6.1 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений;7.2.7.1осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;7.1.3.1 уметь с помощью и самостоятельно преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнениях;7.1.8.1 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| Броски: изучение и создание | 7.1.3.2 выполнять самостоятельно физические упражнения для индивидуального двигательного режима;7.3.4.1 осознавать и объяснять жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| Совместное обучение и обучение-приключение | Взаимодействие в упражнениях по решению проблем | 7.1.5.1 совершенствовать и учиться обобщать составление физических нагрузок, необходимых для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;7.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;7.1.3.3 выполнять по инструкции упражнения на расслабление мышц;7.2.6.1 применять правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| Игры с мячами | 7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений;7.3.2.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;7.3.5.1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений |
| 3 четверть |
| Развитие танцевальных навыков и понимание танцев посредством тематической работы | Изучение сосулек, как стимулирование занятий танцами | 7.2.2.3 уметь описать самостоятельно свои умения и недостатки по двигательным навыкам;7.3.2.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений;7.2.2.1 выполнять основные физические движения,устранив излишнее напряжение при выполнении, зная как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями |
| Сохраняйте тепло, когда снаружи холодно: аэробные упражнения | 7.1.2.1 совершенствовать и обобщать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью;7.1.4.1 совершенствовать и обучиться обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические |
| Процесс создания, выступления и оценки в группах | 7.3.6.1 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений;7.2.4.1 определять и использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;7.1.1.2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;7.3.3.1 понимать и объяснять влияние контроля за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма |
| Совершенствование навыков и понимания в играх-вторжениях | Развитие у команд, ориентирования в пространстве и передачи мяча | 7.1.1.3 проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;7.2.7.1осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;7.3.4.1 осознавать и объяснять жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья |
| Игры и использование соответствующих тактик | 7.1.3.1 уметь с помощью и самостоятельно преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнениях;7.1.7.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;7.1.5.1 совершенствовать и учиться обобщатьсоставление физических нагрузок, необходимых для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью |
| 4 четверть |
| Активный и здоровый | Увеличение выносливости и здоровья | 7.1.3.2 выполнять самостоятельно физические упражнения для индивидуального двигательного режима;7.3.2.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;7.1.8.1 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;7.2.5.1 учиться демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела |
| Разминка и подготовительные упражнения к играм | 7.1.6.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;7.3.5.1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений;7.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды |
| Упражнения на силу и на мышечную выносливость | 7.2.2.2 показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации произвольного двигательного акта; удержании;7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью;7.2.4.1 определять и использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных |
| Разнообразие и контрасты в гимнастике | Изучение различий в действиях и в пространстве на полу | 7.3.3.1 понимать и объяснять влияние контроля за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма;7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений;7.3.2.1 иметь навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;7.1.3.3 выполнять по инструкции упражнения на расслабление мышц |
| Изучение контрастов в динамике и контакты на снарядах | 7.2.2.3 уметь описать самостоятельно свои умения и недостатки по двигательным навыкам;7.3.2.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;7.1.1.2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации |
| Групповые композиции | 7.1.2.1 совершенствовать и обобщать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;7.2.2.1 выполнять основные физические движения, устранив излишнее напряжение при выполнении, зная как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями |

      4) 8 класс:

      таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы долгосрочного плана | Содержание раздела долгосрочного плана | Цели обучения |
| 1 четверть |
| Здоровье и фитнес через легкоатлетическую деятельность | Разработка навыков выбора ритма | 8.1.2.1 уметь объяснять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;8.2.7.1 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;8.3.6.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать ее действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений;8.3.4.1 обсуждать развитие максимальных возможностей жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья |
| Творческий подход в легкой атлетике | 8.1.5.1 совершенствовать и обобщать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;8.2.3.1 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;8.2.1.3 понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам |
| Фитнес через легкоатлетические соревнования | 8.1.3.1. укреплять умения навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности;8.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;8.2.6.1. демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| Обучение посредством сеточных игр | Виды деятельности, расширяющие знания действия учащихся на спортивной площадке, индивидуально и в малых группах | 8.1.1.1 продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений;8.1.6.1 объяснять и учиться демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;8.2.2.1 понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно, предупредив возникновение ненужных движений или по возможности, устранив их;8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;8.3.2.1 осознавать безопасное поведение и уметь предупредить травматизм во время занятий физическими упражнениями |
| Усваивание понятий и навыков игры | 8.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;8.1.1.2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;8.3.5.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений;8.2.4.1 уметь обсуждать и демонстрировать развитие функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;8.2.6.1. демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| 2 четверть |
| Национальные игры Казахстана | Изучение и акцентирование внимания на рабочих действиях при возведении юрты | 8.3.6.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать ее действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений;8.2.2.2 развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений;8.1.7.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей |
| Праздники и фестивали | 8.1.1.1 продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений;8.2.6.1 демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;8.2.4.1 уметь обсуждать и демонстрировать развитие функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;8.3.4.1 обсуждать развитие максимальных возможностей жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;8.1.8.1 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;8.3.2.2 осознавать и уметь оказать первую помощи при травмах и несчастных случаях себе |
| Пересмотр и расширение основных тем гимнастики | Изучение и расширение навыковпередвижения и удержания равновесия посредством изменения композиционных элементов | 8.2.3.1уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;8.1.3.2 с помощью учителя разрабатывать индивидуальный двигательный режим;8.1.1.3 проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье |
| Изучения вращения и полета на гимнастическом снаряде | 8.3.4.1 обсуждать развитие максимальных возможностей жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;8.1.8.1 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;8.1.3.1 укреплять умения навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности |
| Групповые композиции на гимнастическом оборудовании | 8.3.6.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать ее действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений;8.2.5.1 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;8.2.2.1 понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно, предупредив возникновение ненужных движений или по возможности, устранив их;8.1.3.3 выполнять по инструкции и самостоятельно упражнения на расслабление мышц;8.1.2.1 уметь объяснять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом |
| 3 четверть |
| Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | Лыжная подготовка | 8.3.6.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать ее действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений;8.1.8.1знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;8.2.6.1. демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;8.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| Кроссовая подготовка | 8.3.5.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений;8.2.6.1. демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;8.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| Коньковая подготовка | 8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;8.1.8.1 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;8.2.2.1 понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно, предупредив возникновение ненужных движений или по возможности, устранив их;8.2.6.1 демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| Совершенствование основных навыков в групповых нападающих играх | Разработка опорно-двигательного аппарата и навыков преодоления | 8.2.5.1 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;8.1.4.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении;различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры8.1.1.2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;8.2.3.1уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;8.3.3.1 демонстрировать на собственном примере умение контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма;8.3.2.2 осознавать и уметь оказать первую помощи при травмах и несчастных случаях себе |
| Перехват мяча и создание игр | 8.3.4.1 обсуждать развитие максимальных возможностей жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;8.1.7.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;8.1.6.1 объяснять и учиться демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;8.3.5.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений;8.2.4.1 уметь обсуждать и демонстрировать развитие функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных |
| 4 четверть |
| Компоненты фитнеса и активный образ жизни | Здоровые сердца: деятельность, направленная на повышение выносливости | 8.1.3.2 с помощью учителя разрабатывать индивидуальный двигательный режима;8.1.1.3 проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;8.3.3.1 демонстрировать на собственном примере умение контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма;8.3.6.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать ее действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений;8.2.1.3 понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам |
| Сосредоточение внимания на гибкости | 8.1.2.1 уметь объяснять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом8.1.5.1 совершенствовать и обобщать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе8.2.7.1 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия |
| Упражнения для наращивания силы и мышечной выносливости | 8.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;8.1.3.1. укреплять умения навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности;8.1.3.3 выполнять по инструкции и самостоятельно упражнения на расслабление мышц;8.2.7.1 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия |
| Сотрудничество и решение проблем в контексте приключенческих игр | Совместная работа в парах | 8.3.5.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений;8.2.2.2 развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений;8.1.8.1 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;8.3.4.1 обсуждать развитие максимальных возможностей жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья |
| Решение проблем в больших группах | 8.1.4.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры;8.3.3.1 демонстрировать на собственном примере умение контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления организма;8.1.7.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;8.3.2.1 осознавать безопасное поведение и уметь предупредить травматизм во время занятий физическими упражнениями |

      5) 9 класс:

      таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы долгосрочного плана | Содержание раздела долгосрочного плана | Цели обучения |
| 1 четверть |
| Легкая атлетика и здоровый образ жизни | Систематизация упражнений через легкую атлетику | 9.3.2.1 объяснять на собственном примере безопасное поведение и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями;9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в организации собственного досуга;9.3.4.1 демонстрировать на собственном примере умение контролировать жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья |
| Направления общей и специальной подготовки | 9.1.6.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;9.2.2.2 понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития;9.1.7.1 создавать, анализировать различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей |
| Формирование здорового образа жизни методами легкой атлетики | 9.2.5.1 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;9.3.5.1 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений;9.1.3.3 самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим;9.3.2.1 объяснять на собственном примере безопасное поведение и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями |
| Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности | Разнообразие двигательной деятельности индивидуально и в малых группах | 9.1.1.1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения привыполнении различных физических упражнений;9.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;9.1.3.2 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;9.2.2.1 понимать и знать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего двигательного действия;9.3.1.1 объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;9.3.3.1 оценивать контроль за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма |
|  Творческий подход к игровым моментам на соревнованиях  | 9.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;9.1.3.1 совершенствовать уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений;9.2.6.1 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;9.2.7.1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;9.3.6.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений |
| 2 четверть |
| Состязательный характер национальных игр | Проверка на силу и выносливость | 9.3.1.1 объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;9.1.8.1 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| Изучение традиций казахского народа с помощью национальных игр | 9.1.4.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры;9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в организации собственного досуга;9.1.7.1 создавать, анализировать различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;9.3.2.1 объяснять на собственном примере безопасное поведение и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями;9.2.5.1 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела |
| Целительная гимнастика для оздоровления и укрепления тела |  Разностороннее воздействие на организм  | 9.2.2.3 обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений, определяя умения и недостатки;9.1.2.1 обосновывать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;9.1.3.3 самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим;9.3.2.2 объяснять на собственном примере оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях;9.1.3.2 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;9.1.5.1 объяснять и демонстрировать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе |
| Проявление координационных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений | 9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в организации собственного досуга;9.1.8.1 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;9.2.5.1 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;9.3.6.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений;9.1.1.3 уметь составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения |
| 3 четверть |
| Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | Лыжная подготовка | 9.1.2.1 обосновывать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;9.2.6.1 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;9.3.6.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений;9.3.5.1 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений |
| Кроссовая подготовка | 9.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;9.2.6.1 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;9.1.2.1 обосновывать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;9.3.1.1 объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье |
| Коньковая подготовка | 9.2.7.1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;9.2.6.1 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства;9.1.2.1 обосновывать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;9.1.4.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры |
| Совершенствование двигательных навыков посредством спортивных игр | Актуализация знаний на уровне навыков проведения занятий по играм | 9.2.4.1 применять и демонстрировать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;9.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;9.1.5.1 объяснять и демонстрировать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;9.2.2.3 обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений, определяя умения и недостатки;9.1.6.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;9.1.3.1 совершенствовать уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений;9.2.6.1 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства |
| Улучшение тактических знаний в играх с мячом | 9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в организации собственного досуга;9.1.7.1 создавать, анализировать различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей; 9.2.7.1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений  |
| Развитие физических качеств через игры | 9.3.2.2 объяснять на собственном примере оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях;9.1.2.1 обосновывать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом;9.2.4.1 применять и демонстрировать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных |
| 4 четверть |
| Здоровье и физические нагрузки | Работа в малых и больших группах | 9.3.3.1 оценивать контроль за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма;9.1.7.1 создавать, анализировать различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;9.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;9.3.1.1 объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье;9.2.2.1 понимать и знать как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего двигательного действия |
| Компоненты физического здоровья через ряд через игровые комбинации | 9.3.5.1 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений;9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в организации собственного досуга;9.3.6.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений;9.2.2.2 понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития |
| Раздел 8.Сотрудничество и реализация ценностей через развитие двигательных возможностей | Знание о здоровье и приобретение навыков через практику | 9.2.7.1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений;9.1.1.3 уметь составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;9.3.5.1 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений;9.1.3.1 совершенствовать уметь распознать уровень сложности выполняемых упражнений;9.3.1.1 объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье |
| Экспериментировать и импровизировать улучшать навыки через исследование в действие | 9.3.4.1 демонстрировать на собственном примере умение контролировать жизнеспособности учащегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;9.1.3.3 самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим;9.1.3.2 разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;9.1.1.1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения привыполнении различных физических упражнений;9.3.2.1 объяснять на собственном примере безопасное поведение и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями |

      6) 10 класс:

      таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы долгосрочного плана | Содержание раздела долгосрочного плана | Цели обучения |
| 1 четверть |
| Активный образ жизни через легкую атлетику | Развивать навыки бега, метания и прыжков через соревновательные игры | 10.1.1.1 сопоставлять с другими свои основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений;10.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;10.1.8.1 оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| Развитие навыков бега, метания и прыжков | 10.1.7.1 создавать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей |
| Разработать, организовать и провести соревнование по прыжкам и метанию на дальность | 10.2.7.1 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений;10.3.2.2 демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях;10.1.1.2 понимать и демонстрировать двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности |
| Решение проблемных ситуаций через двигательную деятельность | Выполнять действие индивидуально, в парах, группах, расширяя и применяя двигательные навыки | 10.1.3.1.обосновывать и применять на собственном примере упражнения по уровню сложности;10.2.5.1 оценивать и сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;10.1.6.1 комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;10.1.3.2 демонстрировать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; 10.3.4.1 оценивать и адаптировать знания для развития максимально возможных жизнеспособностей обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья  |
| Экспериментировать импровизировать улучшать навыки через исследование в действие | 10.3.2.1 демонстрировать,оценивать и адаптировать знания о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями;10.3.3.1 оценивать и адаптировать знания как контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления на своем примере;10.1.1.3 демонстрировать самостоятельные комплексы упражнений по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;10.1.5.1 обосновывать и применять дозированные физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе |
| Положительное влияние физических упражнений на ослабленный организм | 10.1.3.2 демонстрировать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;10.2.3.1 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;10.1.3.3 демонстрировать упражнения на расслабление мышц и осознанно включать их в свой двигательный режим;10.1.4.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры |
| Создавать групповые задания с мячами, которые могут оцениваться | 10.3.3.1 оценивать и адаптировать знания как контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления на своем примере;10.2.3.1 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;10.2.7.1 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений |
| 2 четверть |
| Укрепление организма через гимнастику | Совместно составление композиционных элементов в гимнастике | 10.3.2.2 демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях;10.1.1.3 демонстрировать самостоятельные комплексы упражнений gj развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;10.2.2.3 сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений |
| Гимнастические упражнения на балансирование и перемещения тела в пространстве | 10.2.5.1 оценивать и сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;10.3.6.1 анализировать оценивать и адаптировать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений |
| Национальные интеллектуальные игры | Размышляя о разминке и ее пользе | 10.3.4.1 оценивать и адаптировать знания для развития максимально возможных жизнеспособностей обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья;10.3.3.1 оценивать и адаптировать знания как контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления на своем примере;10.1.1.2 понимать и демонстрировать двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности10.3.1.1 оценивать и адаптировать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни;10.1.2.1 демонстрировать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом |
| Техника восстановления | 10.3.5.1 анализировать оценивать и адаптировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений;10.2.4.1 оценивать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;10.1.6.1 комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям |
| 3 четверть |
| Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка | Лыжная подготовка | 10.3.2.2 демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях;10.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;10.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей |
| Кроссовая подготовка | 10.3.1.1 оценивать и адаптировать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни;10.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;10.1.2.1 демонстрировать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом |
| Коньковая подготовка | 10.3.1.1 оценивать и адаптировать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни;10.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;10.2.5.1 оценивать и сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела |
| Обучение посредством спортивных игр | Стратегия защиты и атаки | 10.1.3.1обосновывать и применять на собственном примере упражнения по уровню сложности;10.1.3.3 демонстрировать упражнения на расслабление мышц и осознанно включать их в свой двигательный режим;10.3.6.1 анализировать оценивать и адаптировать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений;10.1.7.1 создавать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;10.2.2.1 понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки;10.2.2.2 демонстрировать применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития; |
| Подготовительные игры для видов деятельности в жизни | 10.3.3.1 оценивать и адаптировать знания как контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно- развивающие условия для лечения и оздоровления на своем примере;10.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;10.1.1.1 сопоставлять с другими свои основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений;10.3.5.1 анализировать оценивать и адаптировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений |
| Разработка игр на бросание и отбивание мяча | 10.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;10.2.7.1 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений;10.1.4.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры |
| 4 четверть |
| Подвижные и спортивные игры | Тренировка на средние дистанции (выносливость) | 10.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей;10.1.1.3 демонстрировать самостоятельные комплексы упражнений по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;10.1.1.2 понимать и демонстрировать двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности;10.2.5.1 оценивать и сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;10.2.4.1 оценивать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных |
| Прыжки и броски: групповые тренировочные планы и соревнования | 10.3.2.1 демонстрировать, оценивать и адаптировать знания о безопасном поведении во время занятий физическими упражнениями;10.3.2.2 демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях;10.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;10.2.2.1 понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки;10.3.1.1 оценивать и адаптировать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни |
| Развитие навыков бега, прыжков и метания | Равновесие и противовес, которые соответствуют и сравниваются | 10.2.7.1 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений;10.2.2.3 сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений;10.1.8.1 оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся |
| Поддерживаемый и неподдерживаемый прыжок в воздухе | 10.2.4.1 оценивать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;10.1.5.1 обосновывать и применять дозированные физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе |
| Групповые композиции на снаряде | 10.2.2.3 демонстрировать применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития |