

Приложение 25
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 20 сентября 2018 года № 469

Приложение 465
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 3 апреля 2013 года № 115

Типовая учебная программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с
нарушением слуха (слабослышащие, позднооглохшие) 5-10 классов уровня
основного среднего образования по обновленному содержанию

Глава 1. Общие положения

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

2. Цель учебного предмета заключается в формировании двигательных навыков и умений, коррекции недостатков физического развития и моторной сферы, в развитии основных физических качеств и способностей, укреплении здоровья, расширении функциональных возможностей организма.

3. Содержание Программы позволяет успешно решать следующие задачи:

1) воспитывать волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения, формировать у обучающихся понятия о приоритетности заботы человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности;

2) готовить обучающихся к выполнению требований по физической подготовленности, легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям, передвижению на лыжах и играм;

3) научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества: ловкость, плавность, выносливость;

4) развивать у учащихся навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать устойчивый интерес к физической культуре и содействовать внедрению ее в режим дня;

5) содействовать формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля;

6) преодолевать нарушения в физическом развитии моторики и пространственной организации движений. развивать память на воспроизведение последовательности движений, двигательных операций и инструкций; развивать внимание к своим движениям и действиям других;

7) развивать умения выполнять движения по словесной инструкции; самостоятельность в движениях, анализ по качеству их выполнения;

8) повышать физиологическую активность органов и систем организма слабослышащих обучающихся, а также физическую и умственную работоспособность;

9) укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

10) формировать точную координацию движений при ходьбе;

11) развивать мелкую моторику кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений.

Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

4. С учетом возраста и характера нарушения слуха, данных медицинской документации, результатов педагогических наблюдений, тестовых испытаний делим обучающихся на группы:

1) первая - специальная, куда входят обучающиеся с сочетанными нарушениями, соматически ослабленные, имеющие ряд ограничений по медицинским показаниям;

2) вторая – основная, слабослышащие и поздноглухие.

5. Следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость в пределах возможной физической нагрузки для слабослышащих обучающихся.

6. Для развития выносливости используются упражнения в ходьбе, в чередовании с бегом, бег в медленном темпе, передвижение на лыжах, игры, в которых ярко выражена непрерывная двигательная деятельность.

7. В каждый раздел Программы включены игры, которые способствуют усвоению учебного материала, содействуют развитию двигательных и

нравственных качеств, служат средством коррекции различных моторных нарушений.

8. Занятия по адаптивной физической культуре со слабослышащими, позднооглохшими обучающимися сопровождаются речевыми инструкциями, при том словарная работа по запоминанию слов не ведется, так как используется словарь обиходный, часто встречающийся и отработанный на уроках.

9. В целях педагогического контроля за развитием обучающихся следует два раза в год (в сентябре-октябре и апреле-мае) проводить проверки по физической подготовленности; при этом используют экспресс-тесты:

1) бег на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, метание на дальность набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь, сила кисти;

2) следующие виды упражнений: метание на дальность малого мяча, метание малого мяча в цель, прыжки на точность приземления, а в 7-8 классах, кроме того, прыжки в длину, в высоту с разбега и упражнения для определения равновесия и координации, требующие пространственной и временной точности движений.

10. Особое внимание следует обращать на обучающихся, имеющих недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности: индивидуальные задания и задания для самостоятельных занятий во внеурочное время, состоящие из физических упражнений, которые изучались на уроке.

11. Учитель физической культуры тщательно дозирует нагрузку с учетом возраста, пола, физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья, а также принимать меры, предупреждающие травматизм.

12. В зимний период занятия на открытом воздухе необходимо проводить в безветренную погоду при температуре не ниже -10°C (для средней климатической зоны). В разных климатических зонах вопрос о возможности проведения занятий на открытом воздухе решается органами образования по согласованию с органами здравоохранения. В помещении, где проводятся занятия, температура воздуха не ниже $+16^{\circ}\text{C}$.

13. Занятия в осенний и весенний период проводятся на специально оборудованных спортивных площадках.

14. Занятия проводятся в специально оборудованном зале, где есть возможность использования звукоусиливающей аппаратуры и спортивный инвентарь.

15. В процессе изучения предмета осуществляются межпредметные связи с учебными предметами образовательных областей инвариантного компонента и предметами коррекционного компонента, а также факультативными занятиями: «Язык и литература», «Математика и информатика», «Естествознание», «Человек и общество», «Технология и искусство», «Формирование произношения и

развитие слухового восприятия», «Разговорно-обиходная речь», «Жестовая речь».

16. Технические средства обучения:

1) комплект для занятий по общей физической подготовке: стенки гимнастические пролет 0,8м, маты гимнастические, скамейки гимнастические, шесты для лазания 1-5,5 м, канаты для лазания 1-6 м, перекладины, мешочки с песком (200-250г.) , палка гимнастическая.

17. Оборудование для контроля и оценки физических действий. Рулетки (25 и 10 м), свистки судейские, секундомеры, устройство для подъема флага.

18. Комплект для занятий гимнастикой. Жерди гимнастических брусьев школьных: разновысокие, параллельные, корпуса коня гимнастического школьного, корпуса козла гимнастического школьного, корпуса бревна гимнастического школьного (универсальные), мостики гимнастические, обручи гимнастические диаметром 90-95см., скакалки гимнастические, гири весом 16 кг, гантели простые 0,2, 0,5, 1 килограмм

19. Комплект для занятий легкой атлетикой. Беговые дорожки на 30, 60, 100, 200 (м), эстафетные палочки, комплект школьный для прыжков в длину, в высоту, флажки разные, секторы для метания мяча на дальность и в цель, мячи для метания 150 г.

20. Комплект для занятий по лыжной подготовке. Лыжи с креплениями, ботинки лыжные, палки лыжные (5-10 классы).

21. Комплект для занятий спортивными играми. Мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи для игры в ручной мяч, мячи малые теннисные, мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.), насосы с иглами для надувания мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, щиты баскетбольные, канат для перетягивания, ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол).

22. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в специально оборудованном зале, где есть звукоусиливающая аппаратура.

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

23. Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составляет:

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

24. Содержание Программы включает следующие разделы:

- 1) раздел «Знания о физической культуре»;
- 2) раздел «Гимнастика»;
- 3) раздел «Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки»;
- 4) раздел «Легкая атлетика»;
- 5) раздел «Национальные и интеллектуальные игры»;
- 6) раздел «Лыжная подготовка»;
- 7) раздел «Спортивные игры».

25. Раздел «Знания о физической культуре» включает следующие подразделы:

1) правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры;

2) личная гигиена и режим дня.

26. Раздел «Гимнастика» включает следующие подразделы:

1) упражнения на формирование осанки и профилактику плоскостопия;

2) упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений;

3) дыхательные упражнения;

4) лазанье и перелазанье;

5) упражнения с предметами.

27. Раздел «Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки» включает следующие подразделы:

1) игры на развитие равновесия и координации движений;

2) игры на преодоление препятствий;

3) игры на развитие ориентировки в пространстве.

28. Раздел «Легкая атлетика» включает следующие подразделы:

1) ходьба;

2) бег;

3) прыжки;

4) метание.

29. Раздел «Национальные и интеллектуальные игры» включает следующие подразделы:

1) «Тогыз кумалак»;

2) «Асыки»;

3) шашки;

4) шахматы.

30. Раздел «Лыжная подготовка» включает следующие подразделы:

1) упражнения на закрепление лыжных ходов;

2) упражнения для развития быстроты и выносливости

31. Раздел «Спортивные игры» включает следующие подразделы:

- 1) волейбол;
- 2) баскетбол;
- 3) теннис;
- 4) футбол.

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

1) знания о физической культуре. Исторические знания о древних Олимпийских играх. Правила закаливания;

2) гимнастика. Построения и перестроения в шеренгу. Выполнение строевых команд. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (без предметов и с предметами). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы и ловкости. Выполнение акробатических упражнений. Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия;

3) подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. «Салки с ленточкой», «Гонка мячей по кругу», «Палка над головой»;

4) легкая атлетика. Обучение навыкам бега, прыжков и метания. Техника безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники прыжков в длину с места и с разбега. Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность. Командная работа в эстафетах. Упражнения на развитие пространственной ориентировки к точности движений;

5) национальные и интеллектуальные игры. Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры;

6) лыжная подготовка. Предупреждение обморожения (беседа); построение в колонну по одному и в одну шеренгу с лыжами возле ноги; передвижение на лыжах широким скользящим шагом; передвижение на скорость на отрезках до 60 м; спуски со склонов длиной 10-15 м; поворот переступанием в движении на внутреннюю лыжу: подъем «лесенкой» по пологому склону передвижение на лыжах в медленном темпе 500-600 м; прохождение дистанции до 40-50 м на скорость; игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Кто дальше»;

7) спортивные игры. Техника безопасности. Владение мячом в игровых ситуациях. Обучение навыкам ориентирования в игровом пространстве. Индивидуальные, командные действия в играх.

33. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая

культура» для 6 класса:

1) знания о физической культуре. Олимпийское движение в Казахстане. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры;

2) гимнастика. Построения и перестроения в шеренгу. Выполнение строевых команд. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (без предметов и с предметами). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы и ловкости. Выполнение акробатических упражнений. Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия;

3) подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. «Передача мяча». «Линейная эстафета с бегом», «Забег номера». «Попади в мяч», «Охотники и утки»;

4) легкая атлетика. Ходьба длинными шагами; ходьба с изменением длины шагов в соответствии с темпом (чем реже темп, тем длиннее шаг); обычная ходьба с выполнением команд: «Шире шаг!» или «Короче шаг!»; ходьба с изменением частоты шагов; ходьба по разметке в колонне по одному; бег наперегонки до 60 м; бег в медленном темпе до 2 мин; бег с изменяемой скоростью передвижения, с ускорением до 40 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча из-за спины через плечо; метание мяча по вертикальной цели, расположенной на высоте 3 м: с расстояния до 10 м (мальчики) и до 8 м (девочки); метание мяча по горизонтальной цели; метание мяча на дальность;

5) национальные и интеллектуальные игры. Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры: «Тогыз кумалак», «Асыки»;

6) лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременный двухшажным ходом; передвижение на скорость на отрезках до 80м; спуск с пологих склонов с преодолением; простейших препятствии /например, «воротца» из лыжных палок/; поворот переступанием в движении на внешнюю лыжу; подъем «лесенкой» на короткие крутые склоны быстрыми скачками с одной ноги на другую; передвижение на лыжах - в медленной темпе 060-700 м; простейшие сочетания передвижения на лыжах определенным способом, спуска с подъема на пологом склоне, преодоления отрезка 50-60 м на скорость; игры на лыжах / «Самый меткий», «Эстафета на лыжах»;

7) спортивные игры. Техника безопасности. Развитие навыков техники игры. Использование тактических действий в спортивных играх. Развитие лидерских

навыков работы в команде.

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

1) знания о физической культуре. Развитие спортивных игр в современном Казахстане, основные приемы самоконтроля, самостраховки при выполнении упражнений, питание и его значение для роста и развития, правила безопасности. Режим дня учащихся 7 классов;

2) гимнастика. Строевые упражнения, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, движение колонны по диагонали, противходом, змейкой, встречными колоннами; комплексы упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики, регулирования массы тела и коррекции телосложения фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития, упражнения общей физической подготовки. Акробатические упражнения;

3) подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. «Два кольца», «Экипажи»;

4) легкая атлетика. Ускоренная ходьба. Ходьба с выпадами, с круговыми движениями рук. Ходьба в сочетании с упражнениями в движении. Ходьба с акцентированием шага, хлопками в ладоши, с притопом на заданный счет. Высокий старт. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с укороченного разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с места из-за головы через плечо. Бег с преодолением горизонтальных (полоса шириной до 90 см) и вертикальных преград в шаге. Упражнения для развития скорости - силовых качеств, выносливости к умеренным нагрузкам, прыгучести и быстроты движений, игры «Прыжок за прыжком», «Снайперы» метание малых мячей на дальность и чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и I мин. ходьбы);

5) казахские национальные игры: игры и упражнения культурно-этнической направленности, элементы техники национальных видов спорта (выбор элементов техники, игр и упражнений регулируется учителем);

6) лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (основное внимание на согласованность движений). Преодоление выката при спусках по предварительно расставленным флажкам разного цвета. Подъем "лесенкой". Упражнения для развития быстроты и выносливости: передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности на дистанции 700-800 м, повторное прохождение на скорость отрезков 60-70 м (2-3 раза) с отдыхом (спокойное катание) 2-3 мин; эстафеты с этапами 100-200 м; игры «Лыжники «на местах»; «Поменяй флажки»; эстафеты с подъемами и спусками на горках;

7) спортивные игры. Техника безопасности. Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях. Развитие навыков ориентирования в пространстве и передаче мяча.

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

1) знания о физической культуре. Развитие зимних видов спорта в Казахстане, правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, страховка партнера во время выполнения упражнений; правила безопасности, первая помощь при травмах;

2) гимнастика. Строевые приемы на месте и в движении. Соединение акробатических упражнений: прыжки и балансирование. Комбинации на гимнастических снарядах. Комплекс произвольных упражнений ритмической гимнастики Построения и перестроения. Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Развитие силы и мышечной выносливости в бросках и метаниях. Бег по прямой с различной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости к умеренным нагрузкам;

3) навыки решения проблем посредством игр. Реализация приемов в игровых ситуациях. Функция игры. Организация соревновательной игровой деятельности. Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. «По кочкам», «Кто самый ловкий»;

4) легкая атлетика Бег по прямой с различной скоростью. Высокий старт группой (по 5-6 человек). Прыжок в высоту с произвольного разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с произвольного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с шага вперед из-за головы через плечо. Полоса препятствий: бег на 30 м, ходьба по бревну, преодоление прыжком «палисадника» высотой 40 см, бег 10 м. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости к умеренным нагрузкам, прыгучести и быстроты движений (применяются игры «перебежка с вырубкой», «встречная эстафета с бегом») Низкий старт и стартовый разбег. Развитие навыков бега на средние дистанции. Деятельность, направленная на развитие прыгучести.

5) игры с акцентом на казахские народные традиции. Подвижные игры. Казахские народные игры и упражнения культурно-этнической направленности, игра «Тогыз кумалак», «Асыки»;

6) лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход (с одноопорным скольжением). Спуск по ровному склону и поворот переступанием в конце спуска. Подъем «елочкой». Упражнения для развития быстроты и выносливости: передвижение на лыжах по слабопересеченной местности на дистанции 800-900 м; повторное прохождение на скорость отрезков 60-70 м (3-4 раза), эстафеты с этапами - 150-250 м; игры «День и ночь», «Салки маршем»; эстафеты с подъемами и спусками на горках;

7) спортивные игры. Основные навыки в командных играх. Техника игры. Тактика игры. Творческая активность в играх.

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

1) знания о физической культуре. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Самостоятельные занятия учащихся и гигиена выполнения упражнений во внеурочное время;

2) гимнастика. Строевые упражнения в группах. Разработка комбинаций акробатических элементов. Составление последовательности упражнений на гимнастических снарядах. Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости основных групп мышц, подвижности в суставах и тренировки органов равновесия (используются общеразвивающие упражнения без предметов).

3) подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. («Сильные и ловкие», эстафета с элементами равновесия);

4) легкая атлетика. Финиширование. Преодоление прыжками горизонтальных (ров, канава или яма шириной до 100 см) и вертикальных («палисадник», барьер или планка на высоте 50-60 см) препятствий. Метание малого мяча с 3 шагов разбега из-за головы через плечо. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Бег на 30 м, бег по бревну, преодоление прыжком «палисадника» высотой 50см, метание малого мяча из положения стоя на колене в ров с расстояния 8-10 м, бег 15 м. Упражнения для развития быстроты движений, выносливости, прыгучести и скоростно-силовых качеств;

5) казахские национальные игры: игры и упражнения культурно-этнической направленности, игра «Тогыз кумалак»;

6) лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение упором двумя лыжами («плугом»). Спуск, в средней стойке. Упражнения для развития быстроты и выносливости к циклической работе умеренной интенсивности: повторное прохождение на скорость отрезков до 70-80м (2-3 раза), передвижение по слабопересеченной, местности с равномерной и переменной интенсивностью на 900-1000 м, эстафеты с этапами до 300-400 м, игры;

7) спортивные игры. Совершенствование навыков решения проблем в спортивных играх. Разработка игровых комбинаций. Разработка альтернативной игры.

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

1) знания о физической культуре. Режим питания и питьевой режим. Двигательный режим учащихся. Правила самоконтроля;

2) гимнастика. Построения и перестроения в шеренгу. Выполнение строевых команд. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (без предметов и с предметами). Упражнения на коррекцию дыхания в различных

исходных положениях. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы и ловкости. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами адаптивной физической культуры;

3) подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. «Обойди соперника», «Борьба за выгодное положение»;

4) легкая атлетика. Совершенствование техники бега, прыжков и метания. Техника безопасности. Совершенствование спринтерского бега. Улучшение навыков беговой выносливости. Правила подбора и размеры индивидуального разбега в прыжках и метаниях;

5) казахские народные игры. Игра «Тогыз кумалак»;

6) лыжная подготовка. Одновременный бесшажный и одношажный ход и его применение на пресеченной местности. Поворот на месте махом. Спуск в высокой стойке. Переход от одновременных ходов к попеременным. Упражнения для развития быстроты и выносливости: повторное прохождение на скорость отрезков до 80-90 м (3-4 раза); передвижение по среднепересеченной местности с равномерной и переменной интенсивностью на 1400-1500 м; эстафеты; игры;

7) спортивные игры. Техника владения мячом в игровых ситуациях. Совершенствование навыков ориентирования в игровом пространстве. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

Глава 4. Система целей обучения

38. Цели обучения в Программе представлены кодировкой. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа – раздел и подраздел, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 6.2.1.4 «б» – класс, «2.1» – раздел и подраздел, «4» – нумерация учебной цели.

39. Система целей обучения:

1) раздел «Знания о физической культуре. Системы знаний о здоровом образе жизни»:

таблица 1

| Цели обучения | | | | | | |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Подразд | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10класс |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|
| ел | | | | | | |
| 1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры | 5.1.1.1 знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности на уроках адаптивной физической культуры | 6.1.1.1 соблюдать правила поведения и технику безопасности на уроках адаптивной физической культуры в постоянно манере | 7.1.1.1 применять технику безопасности при работе на спортивных снарядах на уроках адаптивной физической культуры | 8.1.1.1 соблюдать технику безопасности при работе на спортивных снарядах на уроках адаптивной физической культуры | 9.1.1.1 знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи на уроках адаптивной физической культуры | 10.1.1.1 уметь оказать первую помощь при ушибах и травмах на уроках адаптивной физической культуры |
| 1.2 Личная гигиена и режим дня. | 5.1.2.1 знать о правилах личной гигиены и применять в режиме дня | 6.1.2.1 знать о закаливании и его влиянии на организм использовать на практике | 7.1.2.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью | 8.1.2.1 соблюдать чередование умственного и физического труда | 9.1.2.1 уметь вести самоконтроль и самонаблюдение за здоровьем | 10.1.2.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье |

2) раздел «Гимнастика»:
таблица 2

| Цели обучения | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Подраздел | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 2.1 Упражнения на | 5.2.1.1 знать и уметь | 6.2.1.1 понимать и | 7.2.1.1 уметь удерживать | 8.2.1.1 демонстрировать | 9.2.1.1 совершенствовать | 10.2.1.1 применять |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| формирование осанки и профилактики плоскостопия | принять положение ие правильной осанки после выполнения наклонов | принимать положение правильно й осанки и выполнении ряда движений руками | ть положени е правильной осанки при выполнении передвижений по гимнастической стенке в сторону, вверх и вниз | правильное положение тела при выполнении прыжков на месте | ходьбу на пятках, на наружных и внутренних сторонах стоп | полученные навыки 2-3 прыжков вверх с малым мячом, захваченным ногами между сводами стоп |
| 2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений | 5.2.2.1 знать и уметь сохранять равновесие на гимнастической скамейке, бревне в упражнениях с предметами | 6.2.2.1 понимать и уметь сохранять равновесие на спортивных снарядах | 7.2.2.1 уметь принять из любого исходного положения правильную осанку с контролем и без контроля зрения | 8.2.2.1 уметь соблюдать правильную осанку при выполнении упражнений с предметами на месте и в движении | 9.2.2.1 уметь демонстрировать правильную осанку при выполнении упражнений с предметами на месте и в движении | 10.2.2.1 уметь определять и правильно выполнять заданную дистанцию при построениях и перестроениях |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| 2.3 Дыхательные упражнения | 5. 2.3.1 уметь выполнять смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа | 6. 2.3.1 выполнять дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх; дыхание при приседаниях и полуприседаниях | 7.2.3.1 соблюдать дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами движения рук назад, в стороны, вверх | 8.2.3.1 уметь выполнять произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения | 9.2.3.1 уметь выполнять различные по длительности вдохи и выдохи во время выполнения ритмичных движений | 10.2.3.1 улучшать вентиляцию легких с помощью дыхательных упражнений |
| 2.4 Лазанье и перелазанье | 5.2.4.1 знать и уметь перелезть с одного снаряда на другой | 6.2.4.1 уметь перелезть через препятствие и подлезть под них различными способами в зависимости от высоты препятствия | 7.2.4.1 применять способ лазанья по горизонтальной лестнице поочередным захватом и переступанием | 8.2.4.1 использовать способ лазания по гимнастической скамейке, установленной наклонно под углом до 40° в упоре присев | 9.2.4.1 демонстрировать лазанье, перелазанье различными способами и через различные снаряды в полосах препятствий | 10.2.4.1 практиковать разные способы лазанья по канату |
| 2.5 Упражнения с предметами | 5.2.5.1 уметь перебрасывать большой | 6.2.5.1 уметь перебрасывать большой | 7.2.5.1 уметь бросать большой теннисный | 8.2.5.1 уметь подбрасывать набивной | 9.2.5.1 уметь подбрасывать набивной | 10.2.5.1 уметь бросать набивной мяч из-за |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|--|
| | <p>мяч друг другу в парах от груди 5.2.5.2 уметь выполнять удары малого мяча о пол и ловить его после отскока правой (левой) рукой 5.2.5.3 уметь подбрасывать и ловить гимнастическую палку одной рукой, двумя руками после хлопка</p> | <p>мяч друг другу двумя руками от правого плеча, от левого плеча 6.2.5.2 уметь выполнять подбрасывание малого мяча и ловля его во время бега 6.2.5.3 уметь подбрасывать и ловить двумя руками гимнастическую палку в вертикальном положении</p> | <p>й мяч одной рукой вверх, в пол и в стенку, ловля его одной рукой 7.2.5.2 уметь одновременно перебрасывать (малые мячи друг другу в парах на расстоянии 6-8 м 7.2.5.3 уметь переключаться гимнастическую палку из одной руки в другую под коленом поднятой ноги</p> | <p>мяч вверх и ловить его во время ходьбы 8.2.5.2 уметь выполнять наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. 8.2.5.3 уметь выполнять наклоны туловища с положениями палки из локтевых сгибах за спиной 8.2.5.4 уметь собирать пальцами</p> | <p>мяч над головой из одной руки в другую 9.2.5.2 уметь прыгать на двух ногах с зажатым между колен набивным мячом 9.2.5.3 уметь выполнять повороты туловища с положениями палки на локтевых сгибах за спиной 9.2.5.4. уметь выполнять круги скакалкой (сложенной вдвое) в лицевой, боковой и</p> | <p>головы, стоя на коленях 10.2.5.2 уметь передавать набивной мяч, зажатым между стопами 10.2.5.3 уметь выполнять вращение туловища с различными положениями палки 10.2.5.4 уметь выполнять прыжки на месте с вращением скакалки вперед и назад на обеих ногах, перепрыгивая с</p> |
|--|--|---|---|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----------------------|
| | | | | ног лежащие на полу скакалки под стопу | горизонтальных плоскостях, держа ее одной и обеими руками | одной ноги на другую |
|--|--|--|--|--|---|----------------------|

3) раздел «Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки»: таблица 3

| Цели обучения | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|
| Подраздел | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 3.1 Игры на развитие равновесия и координации движений | 5.3.1.1 понимать значимость игры на развитие равновесия и координации движений | 6.3.1.1 уметь удерживать равновесие и координацию движений | 7.3.1.1 уметь координировать свои действия во время игр на развитие равновесия и координации движений | 8.3.1.1 развивать навыки равновесия и координации движений | 9.3.1.1 применять навыки на развитие равновесия и координации движений | 10.3.1.1 использовать навыки на развитие равновесия и координации движений |
| 3.2 Игры на преодоление препятствий | 5.3.2.1 понимать значимость игры на преодоление препятствий | 6.3.2.1 уметь координировать свои действия и преодолевать препятствия во время игр | 7.3.2.1 уметь координировать свои действия во время игр на преодоление препятствий | 8.3.2.1 развивать навыки преодоления препятствий | 9.3.2.1 применять навыки на преодоление препятствий | 10.3.2.1 использовать навыки на преодоление препятствий |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|
| 3.3 Игры на развитие ориентировки в пространстве | 5.3.3.1 понимать значимость игры на развитие ориентировки в пространстве | 6.3.3.1 уметь ориентироваться в пространстве | 7.3.3.1 уметь координировать свои действия во время игр на развитие ориентировки в пространстве | 8.3.3.1 развивать навыки ориентировки в пространстве | 9.3.3.1 применять навыки на развитие ориентировки в пространстве | 10.3.3.1 использовать навыки на развитие ориентировки в пространстве |
|---|---|---|--|---|---|---|

4) раздел «Легкая атлетика»:
таблица 4

| Цели обучения | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|---|--|
| Подраздел | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 4.1 Ходьба | 5.4.1.1 уметь выполнять ходьбу в различном темпе в «коридорчике» 5.4.1.2 уметь ходить с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей | 6.4.1.1 уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук | 7.4.1.1 развивать технику ходьбы с акцентированием шага, хлопками в ладоши, с притопом на заданный счет | 8.4.1.1 применять технику ходьбы с различной постановкой стопы (руки в различных исходных положениях) | 9.4.1.1 отрабатывать технику ходьбы на носках, руки за головой | 10.4.1.1 демонстрировать полученные навыки ходьбы на носках с высоким подниманием бедра |
| 4.2 Бег | 5.4.2.1 уметь | 6.4.2.1 уметь | 7.4.2.1 развивать | 8.4.2.1 применять | 9.4.2.1 самостоя | 10.4.2.1 уметь |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|--|--|---|--|
| | бегать широким шагом, с высоким подниманием бедра | правильно бежать - прямолинейно, с параллельной постановкой стоп | технику бега с преодолением горизонтальных препятствий (полоса шириной до 90 см) и вертикальных препятствий (набивные мячи, планка для прыжков - высота до 30 см) в шаге | в технику бега с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад | технически отработать технику бега на месте с забрасыванием голени назад | принимать положение низкого старта и по команде стартера набирать скорость бега |
| 4.3 Метание | 5.4.3.1 уметь метать мяч в цель правой и левой рукой | 6.4.3.1 уметь метать мяч из-за спины через плечо | 7.4.3.1 развивать технику метания малого мяча на дальность с места из-за головы через плечо | 8.4.3.1 применять технику метания мяча с места на дальность и в цель | 9.4.3.1 отрабатывать технику метания малого мяча с 3 шагов разбега из-за головы через плечо 9.4.3.2 отрабатывать технику метания | 10.4.3.1 демонстрировать полученные навыки метания малого мяча с 5 шагов разбега из-за головы через плечо |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели | |
| 4.4 Прыжки | 5.4.4.1 уметь прыгать на месте на обеих ногах: прыгать попеременно на левой и на правой ноге с продвижением вперед, назад, в сторону | 6.4.4.1 уметь прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» 6.4.4.2 уметь прыгать в высоту способом «перешагивание» | 7.4.4.1 развивать технику многократного прыжка со скакалкой на месте до 1 мин | 8.4.4.1 применять и уметь сочетать отталкивание со взмахом рук и ног в прыжках | 9.4.4.1 отрабатывать технику прыжка в длину в сочетании и разбега с отталкиванием | 10.4.4.1 уметь различать фазы прыжка в длину и в высоту с разбега |

5) раздел «Национальные и интеллектуальные игры»:
таблица 5

| Цели обучения | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|---|---|
| Подраздел | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 5.1 Тогыз кумалак | 5.5.1.1 знать правила игры в тогыз кумалак и уметь играть | 6.5.1.1 изучить различные приёмы игры тогыз кумалак | 7.5.1.1 знать несколько комбинаций игры тогыз кумалак | 8.5.1.1 изучить различные стадии игры тогыз кумалак | 9.5.1.1 применять полученные навыки игры тогыз | 10.5.1.1 использовать полученные навыки игры тогыз |

| | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | кумалак | кумалак |
| 5.2 Асыки | 5.5.2.1 знать правила игры в асыки и уметь играть | 6.5.2.1 изучить различны е приёмы игры асыки | 7.5.2.1 знать нескольк о комбинац ий игры асыки | 8.5.2.1 изучить различны е стадии игры асыки | 9.5.2.1 применят ь полученн ые навыки игры асыки | 10.5.2.1 использо вать полученн ые навыки игры асыки |
| 5.3 Шашки | 5.5.3.1 знать правила игры в шашки и уметь играть | 6.5.3.1 изучить различны е приёмы игры в шашки | 7.5.3.1 знать нескольк о комбинац ий игры в шашки | 8.5.3.1 изучить различны е стадии игры в шашки | 9.5.3.1 применят ь полученн ые навыки игры в шашки | 10.5.3.1 применят ь полученн ые навыки игры в шашки |
| 5.4 Шахматы | 5.5.4.1 знать правила игры в шахматы и уметь играть | 6.5.4.1 изучить различны е приёмы игры в шахматы | 7.5.4.1 знать нескольк о комбинац ий игры в шахматы | 8.5.4.1 воспроиз вести различны е стадии игры в шахматы | 9.5.4.1 применят ь полученн ые навыки игры в шахматы | 10.5.4.1 использо вать полученн ые навыки игры в шахматы |

б) раздел «Лыжная подготовка»:
таблица 6

| Цели обучения | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|
| Подразде л | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 6.1 Упражне ния на закрепле ния лыжных ходов | 5.6.1.1 знать и уметь выполняют ь элементы лыжного | 6.6.1.1 уметь передвиг аться на лыжах попереме нным | 7.6.1.1 уметь согласов ывать движения рук и ног при | 8.6.1.1 изучить и уметь выполняют ь однопор ное | 9.6.1.1 показать технику одновремен ного двушажн ого хода | 10.6.1.1 уметь сохранять ритм при передвиж ении в медленно |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| | строая | двушажн ым ходом. | передвиж ении на лыжах попере нным двушажн ым ходом | скольжен ие в движении на лыжах попере нным двушажн ым ходом | при проходе нии дистанци и по пересе нной местност и на отрезке до 100 м | м темпе одновременн ым двушажн ым ходом |
| 6.2 Упражне ния для развития быстроты и вынослив ости | 5.6.2.1 знать и уметь передвиг аться на лыжах скользящ им шагом. | 6.6.2.1 уметь поднимат ься «лесенко й» по пологому склону | 7.6.2.1 выполнят ь изученны е элементы техники подъемов и спусков | 8.6.2.1 выполнят ь изученны е элементы техники и спусков | 9.6.2.1 выполнят ь изученны е основы техники подъемов на лыжах | 10.6.2.1 знать и выполнят ь изученны е основы техники спусков на лыжах |

7) раздел «Спортивные игры»:
таблица 7

| Цели обучения | | | | | | |
|-----------------|--|---|--|---|--|--|
| Подразде л | 5- класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 7.1 Волейбол | 5.7.1.1. знать правила и владеть элемента ми игры в волейбол | 6.7.1.1 освоить технику и тактику подачи мяча в волейбол е | 7.7.1.1 выполнят ь верхнюю передачу мяча, стоя на месте 7.7.1.2 уметь играть в защите | 8.7.1.1 применят ь полученн ые навыки при выполнен ии нижней прямой подачи | 9.7.1.1 использо вать полученн ые навыки верхней передачи мяча после перемеще ния | 10.7.1.1 использо вать технику выполнен ия верхней передачи мяча через сетку из зоны 4(2) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|--|---|--|--|
| | | | при страховке нападающего игроком задней линии | 8.7.1.2 уметь принимать мяч снизу в падении на грудь | вперед и вправо, влево | в определенную зону 10.7.1.2 использовать технику выполнения нижней прямой подачи в определенную зону |
| 7.2 Баскетбол | 5.7.2.1 знать правила и владеть элементами игры в баскетболе | 6.7.2.1 освоить ловлю и передачу мяча в баскетболе | 7.7.2.1. уметь выполнять бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке 7.7.2.2 уметь взаимодействовать при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и | 8.7.2.1 применять изученные приемы игры в сочетании: ловля мяча двумя руками на месте - ведение мяча по прямой правой и левой рукой - бросок мяча в корзину двумя руками с близкого | 9.7.2.1 использовать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой - остановка шагом - бросок мяча в корзину одной рукой с близкого расстояния | 10.7.2.1 использовать технику передачи мяча партнеру в движении, бросать мяч в корзину одной рукой от плеча после ведения 10.7.2.2 применять в игре индивидуальные тактические |

| | | | соперник ом | расстоя- ния | | действия, направле нные на выбор свободно го места для получени я мяча от партнера |
|---------------|---|---|--|---|---|---|
| 7.3 Теннис | 5.7.3.1 знать правила и владеть элемента ми игры в настольн ый теннис | 6.7.3.1 знать имитаци ю движений теннисно й ракеткой 6.7.3.2 уметь удержива ть на ракетке теннисны й мяч исходное положени е стоять на месте (ракетка в горизонта льном положени и) | 7.7.3.1 уметь удержива ть на ракетке теннисны й мяч в движении (вперед, назад, влево, вправо) | 8.7.3.1 применят ь удар ракеткой по теннисно му мячу вертикаль но стоя на месте и в движении | 9.7.3.1 использо вать упражнен ия, направле нные на закреплен ие и совершен ствование техничес ких приемов в настольн ом теннисе | 10.7.3.1 демонстр ировать удар ракеткой по мячу вертикаль но лицевой и тыльной сторонам и ракеткой стоя на месте и в движении 10.7.3.2 подача мяча, прием мяча после отскока на столе |
| 7.4 Футбол | 5.7.4.1 знать правила и владеть элемента | 6.7.4.1 освоить ловлю и передачу мяча в | 7.7.4.1 уметь выполнят ь отбор мяча у | 8.7.4.1 применят ь полученн ые | 9.7.4.1 применят ь полученн ые | 10.7.4. использо вать технику владения |

| | | | | | | |
|--|------------------|---------|---|----------------------|----------------------|---|
| | ми игры в футбол | футболе | соперника (выбиванием, наложением стопы на мяч) | навыки игры в футбол | навыки игры в футбол | мячом и развитие координационных способностей |
|--|------------------|---------|---|----------------------|----------------------|---|

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

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

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

Долгосрочный план
по реализации Типовой учебной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями слуха (слабослышащие, позднооглохшие)
5-10 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию

1) 5 класс:
таблица 1

| Разделы долгосрочного плана | Тема/ Содержание долгосрочного плана | Цели обучения |
|---|---|---|
| 1 четверть | | |
| 1. Знания о физической культуре. Системы знаний о здоровом образе жизни | 1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры | 5.1.1.1 знать правила поведения и технику безопасности на уроках адаптивной физической культуры |
| | 1.2 Личная гигиена и режим дня | 5.1.2.1 знать о правилах личной гигиены и режиме дня |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 5.4.1.1 уметь выполнять ходьбу в различном темпе в «коридорчике» 5.4.1.2 уметь ходить с палкой с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей |
| | 4.2 Бег | 5.4.2.1 уметь бегать широким шагом, с высоким подниманием бедра |
| | 4.3 Метание | 5.4.3.1 уметь метать мяч в цель правой и левой рукой |
| | 4.4 Прыжки | 5.4.4.1 уметь прыгать на месте на обеих ногах: прыгать попеременно на левой и на правой ноге с продвижением вперед, назад, в сторону |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 5.7.1.1.знать правила и владеть элементами игры в волейбол |
| | 7.2 Баскетбол | 5.7.2.1 знать правила и владеть элементами игры в баскетбол |

| | | |
|---|--|---|
| | 7.3 Теннис | 5.7.3.1 знать правила и владеть элементами игры в настольный теннис |
| | 7.4 Футбол | 5.7.4.1 знать правила и владеть элементами игры в футбол |
| 2 четверть | | |
| 2. Гимнастика | 2.1 Упражнения на формирования осанки и профилактики плоскостопия | 5.2.1.1 знать и уметь принять положение правильной осанки после выполнения наклонов |
| | 2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений | 5.2.2.1 знать и уметь сохранять равновесие на гимнастической скамейке, бревне в упражнениях с предметами |
| | 2.3 Дыхательные упражнения | 5.2.3.1 уметь выполнять смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа |
| | 2.4 Лазанье и перелазанье | 5.2.4.1 знать и уметь перелезть с одного снаряда на другой |
| | 2.5 Упражнения с предметами | 5.2.5.1 уметь перебрасывать большой мяч друг другу в парах от груди 5.2.5.2 уметь выполнять удары малого мяча о пол и ловить его после отскока правой (левой) рукой 5.2.5.3 уметь подбрасывать и ловить гимнастическую палку одной рукой, двумя руками после хлопка |
| 3. Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки | 3.1 Игры на развитие равновесия и координации движений | 5.3.1.1 понимать значимость игр на развитие равновесия и координации движений |
| | 3.2 Игры на преодоление препятствий | 5.3.2.1 понимать значимость игр на преодоление препятствий |
| | 3.3 Игры на развитие ориентировки в пространстве | 5.3.3.1 понимать значимость игр на развитие ориентировки в пространстве |
| 3 четверть | | |
| 6. Лыжная подготовка | 6.1 Упражнения на закрепления лыжных ходов | 5.6.1.1 знать и уметь выполнять элементы лыжного строя |
| | 6.2 Упражнения для развития быстроты и выносливости | 5.6.2.1 знать и уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. |

| | | |
|---|----------------------|--|
| 5. Национальные и интеллектуальные игры | 5.1 Тогыз кумалак | 5.5.1.1 знать правила игры в тогыз кумалак и уметь играть |
| | 5.2 Асыки | 5.5.2.1 знать правила игры в асыки и уметь играть |
| | 5.3 Шашки | 5.5.3.1 знать правила игры в шашки и уметь играть |
| | 5.4 Шахматы | 5.5.4.1 знать правила игры в шахматы и уметь играть |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 5.7.1.1 знать правила и владеть элементами игры в волейбол |
| | 7.2 Баскетбол | 5.7.2.1 знать правила и владеть элементами игры в баскетбол |
| | 7.3 Теннис | 5.7.3.1 знать правила и владеть элементами игры в настольный теннис |
| | 7.4 Футбол | 5.7.4.1 знать правила и владеть элементами игры в футбол |
| 4 четверть | | |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 5.4.1.1 уметь выполнять различные виды ходьбы 5.4.1.2 уметь ходить с палкой с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей |
| | 4.2 Бег | 5.4.2.1 уметь выполнять различные виды беговых упражнений |
| | 4.3 Метание | 5.4.3.1 уметь выполнять последовательность метания |
| | 4.4 Прыжки | 5.4.4.1 уметь выполнять различные прыжковые упражнения |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 5.7.1.1.знать правила и владеть элементами игры в волейбол |
| | 7.2 Баскетбол | 5.7.2.1знать правила и владеть элементами игры в баскетбол |
| | 7.3 Теннис | 5.7.3.1 знать правила и владеть элементами игры в настольный теннис |
| | 7.4 Футбол | 5.7.4.1 знать правила и владеть элементами игры в футбол |

2) 6 класс
таблица 2

| Разделы долгосрочного плана | Тема/ Содержание долгосрочного плана | Цели обучения |
|-----------------------------|--------------------------------------|---------------|
| 1 четверть | | |
| 1. Знания о физической | 1.1 | 6.1.1.1 |

| | | |
|--|---|---|
| культуре. Системы знаний о здоровом образе жизни | Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры | соблюдать правила поведения и технику безопасности на уроках адаптивной физической культуры |
| | 1.2 Личная гигиена и режим дня | 6.1.2.1 знать о закаливании и его влияния на организм |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 6.4.1.1 уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук |
| | 4.2 Бег | 6.4.2.1 уметь правильно бежать - прямолинейно, с параллельной постановкой стоп |
| | 4.3 Метание | 6.4.3.1 уметь метать мяч из-за спины через плечо |
| | 4.4 Прыжки | 6.4.4.1 уметь прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» 6.4.4.2. уметь прыгать в высоту способом «перешагивание» |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 6.7.1.1 освоить технику и тактику подачи мяча в волейболе |
| | 7.2 Баскетбол | 6.7.2.1 освоить ловлю и передачу мяча в баскетболе |
| | 7.3 Теннис | 6.7.3.1 знать имитацию движений теннисной ракеткой 6.7.3.2 уметь удерживать на ракетке теннисный мяч исходное положение стоя на месте (ракетка в горизонтальном положении) |
| | 7.4 Футбол | 6.7.4.1 освоить ловлю и передачу мяча в футболе |
| 2 четверть | | |
| 2. Гимнастика | 2.1 Упражнения на формирования осанки и профилактики плоскостопия | 6.2.1.1 понимать и принимать положение правильной осанки и выполнение ряда движений руками |
| | 2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений | 6.2.2.1 понимать и уметь сохранять равновесие на на спортивных снарядах |
| | 2.3 Дыхательные упражнения | 6. 2.3.1 выполнять дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх; дыхание при приседаниях и полуприседаниях |
| | 2.4 | 6.2.4.1 уметь перелезть через |

| | | |
|--|--|--|
| | Лазанье и перелазанье | препятствие и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты препятствия |
| | 2.5 Упражнения с предметами | 6.2.5.1 уметь перебрасывать большой мяч друг другу двумя руками от правого плеча, от левого плеча 6.2.5.2 уметь выполнять подбрасывание малого мяча и ловля его во время бега 6.2.5.3 уметь подбрасывать и ловить двумя руками гимнастическую палку в вертикальном положении |
| 3.Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки | 3.1 Игры на развитие равновесия и координации движений | 6.3.1.1 уметь удерживать равновесие и координацию движений |
| | 3.2 Игры на преодоление препятствий | 6.3.2.1 уметь координировать свои действия и преодолевать препятствия во время игр |
| | 3.3 Игры на развитие ориентировки в пространстве | 6.3.3.1 уметь ориентироваться в пространстве |
| 3 четверть | | |
| 6. Лыжная подготовка | 6.1 Упражнения на закрепления лыжных ходов | 6.6.1.1 уметь передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом |
| | 6.2 Упражнения для развития быстроты и выносливости | 6.6.2.1 уметь подниматься «лесенкой» по пологому склону |
| 5. Национальные и интеллектуальные игры | 5.1 Тогыз кумалак | 6.5.1.1 изучить различные приёмы игры тогыз кумалак |
| | 5.2 Асыки | 6.5.2.1 изучить различные приёмы игры асыки |
| | 5.3 Шашки | 6.5.3.1 изучить различные приёмы игры в шашки |
| | 5.4 Шахматы | 6.5.4.1 изучить различные приёмы игры в шахматы |
| 7.Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 6.7.1.1 освоить технику и тактику подачи мяча в волейболе |
| | 7.2 Баскетбол | 6.7.2.1 освоить ловлю и передачу мяча в баскетболе |
| | 7.3 Теннис | 6.7.3.1 знать имитацию движений теннисной ракеткой 6.7.3.2 уметь удерживать на |

| | | |
|--------------------|---|---|
| | | ракетке теннисный мяч исходное положение стоять на месте (ракетка в горизонтальном положении) |
| | 7.4 Футбол | 6.7.4.1 освоить ловлю и передачу мяча в футболе |
| 4 четверть | | |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 6.4.1.1 уметь координировать различные виды ходьбы |
| | 4.2 Бег | 6.4.2.1 уметь координировать различные виды беговых упражнений |
| | 4.3 Метание | 6.4.3.1 уметь координировать различные виды метания |
| | 4.4 Прыжки | 6.4.4.1 уметь координировать различные виды прыжков |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 6.7.1.1 освоить технику и тактику подачи мяча в волейболе |
| | 7.2 Баскетбол | 6.7.2.1 освоить ловлю и передачу мяча в баскетболе |
| | 7.3 Теннис | 6.7.3.1 знать имитацию движений теннисной ракеткой |
| | | 6.7.3.2 уметь удерживать на ракетке теннисный мяч исходное положение стоять на месте (ракетка в горизонтальном положении) |
| 7.4 Футбол | 6.7.4.1 освоить ловлю и передачу мяча в футболе | |

3) 7 класс:
таблица 3

| Разделы долгосрочного плана | Тема/ Содержание долгосрочного плана | Цели обучения |
|---|---|---|
| 1 четверть | | |
| 1. Знания о физической культуре. Системы знаний о здоровом образе жизни | 1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры | 7.1.1.1 применять технику безопасности при работе на спортивных снарядах на уроках адаптивной физической культуры |
| | 1.2 Личная гигиена и режим дня. | 7.1.2.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 7.4.1.1 развивать технику ходьбы с акцентированием шага, хлопками |

| | | |
|--------------------|--|--|
| | | в ладоши, с притопом на заданный счет |
| | 4.2 Бег | 7.4.2.1 развивать технику бега с преодолением горизонтальных (полоса шириной до 90 см) и вертикальных преград (набивные мячи, планка для прыжков - высота до 30 см) в шаге |
| | 4.3 Метание | 7.4.3.1 развивать технику метания малого мяча на дальность с места из-за головы через плечо |
| | 4.4 Прыжки | 7.4.4.1 развивать технику многократного прыжка со скакалкой на месте до 1 мин |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 7.7.1.1 выполнять верхнюю передачу мяча, стоя на месте 7.7.1.2 уметь играть в защите при страховке нападающего игроком задней линии |
| | 7.2 Баскетбол | 7.7.2.1. уметь выполнять бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке 7.7.2.2 уметь взаимодействовать при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником |
| | 7.3 Теннис | 7.7.3.1 уметь удерживать на ракетке теннисный мяч в движении (вперед, назад, влево, вправо) |
| | 7.4 Футбол | 7.7.4.1 уметь выполнять отбор мяча у соперника (выбиванием, наложением стопы на мяч) |
| 2 четверть | | |
| 2. Гимнастика | 2.1 Упражнения на формирования осанки и профилактики плоскостопия | 7.2.1.1 уметь удерживать положение правильной осанки при выполнении передвижений по гимнастической стенке в сторону, вверх и вниз |
| | 2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений | 7.2.2.1 уметь принять из любого исходного положения правильную осанку с контролем и без контроля зрения |
| | 2.3 Дыхательные упражнения | 7.2.3.1 соблюдать дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами движения |

| | | |
|--|---|---|
| | | рук назад, в стороны, вверх |
| | 2.4 Лазанье и перелазанье | 7.2.4.1 применять способ лазанья по горизонтальной лестнице поочерёдным перехватом и переступанием |
| | 2.5 Упражнения с предметами | 7.2.5.1 уметь бросать большой теннисный мяч одной рукой вверх, в пол и в стенку, ловля его одной рукой 7.2.5.2 уметь одновременно перебрасывать (малые мячи друг другу в парах на расстоянии 6-8 м) 7.2.5.3 уметь перекладывать гимнастическую палку из одной руки в другую под коленом поднятой ноги |
| 3.Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки | 3.1 Игры на развитие равновесия и координации движений | 7.3.1.1 уметь координировать свои действия во время игр на развитие равновесия и координации движений |
| | 3.2 Игры на преодоление препятствий | 7.3.2.1 уметь координировать свои действия во время игр на преодоление препятствий |
| | 3.3 Игры на развитие ориентировки в пространстве | 7.3.3.1 уметь координировать свои действия во время игр на развитие ориентировки в пространстве |
| 3 четверть | | |
| 6. Лыжная подготовка | 6.1 Упражнения на закрепления лыжных ходов | 7.6.1.1 уметь согласовывать движения рук и ног при передвижении на лыжах попеременным двушажным ходом. |
| | 6.2 Упражнения для развития быстроты и выносливости | 7.6.2.1 выполнять изученные элементы техники подъемов и спусков |
| 5. Национальные и интеллектуальные игры | 5.1 Тогыз кумалак | 7.5.1.1 знать несколько комбинаций игры тогыз кумалак |
| | 5.2 Асыки | 7.5.2.1 знать несколько комбинаций игры асыки |
| | 5.3 Шашки | 7.5.3.1 знать несколько комбинаций игры в шашки |
| | 5.4 Шахматы | 7.5.4.1 знать несколько комбинаций игры в шахматы |
| 7.Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 7.7.1.1 выполнять верхнюю передачу мяча, стоя на месте 7.7.1.2 уметь играть в защите при страховке нападающего игроком |

| | | |
|--------------------|---------------|--|
| | | задней линии |
| | 7.2 Баскетбол | 7.7.2.1 уметь выполнять бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке 7.7.2.2 уметь взаимодействовать при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником |
| | 7.3 Теннис | 7.7.3.1 уметь удерживать на ракетке теннисный мяч в движении(вперед, назад, влево, вправо) |
| | 7.4 Футбол | 7.7.4.1 уметь выполнять отбор мяча у соперника (выбиванием, наложением стопы на мяч) |
| 4 четверть | | |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 7.4.1.1 развивать технику ходьбы с акцентированием шага, хлопками в ладоши, с притопом на заданный счет |
| | 4.2 Бег | 7.4.2.1 развивать технику бега с преодолением горизонтальных (полоса шириной до 90 см) и вертикальных преград (набивные мячи, планка для прыжков - высота до 30 см) в шаге |
| | 4.3 Метание | 7.4.3.1 развивать технику метания малого мяча на дальность с места из-за головы через плечо |
| | 4.4 Прыжки | 7.4.4.1 развивать технику многократного прыжка со скакалкой на месте до 1мин |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 7.7.1.1 выполнять верхнюю передачу мяча, стоя на месте 7.7.1.2 уметь играть в защите при страховке нападающего игроком задней линии |
| | 7.2 Баскетбол | 7.7.2.1. уметь выполнять бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке 7.7.2.2 уметь взаимодействовать при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником |
| | 7.3 Теннис | 7.7.3.1 уметь удерживать на ракетке теннисный мяч в |

| | | |
|--|------------|--|
| | | движении (вперед, назад, влево, вправо) |
| | 7.4 Футбол | 7.7.4.1 уметь выполнять отбор мяча у соперника (выбиванием, наложением стопы на мяч) |

4) 8 класс:
таблица 4

| Разделы долгосрочного плана | Тема/ Содержание долгосрочного плана | Цели обучения |
|---|--|--|
| 1 четверть | | |
| 1. Знания о физической культуре. Системы знаний о здоровом образе жизни | 1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры | 8.1.1.1 соблюдать технику безопасности при работе на спортивных снарядах на уроках адаптивной физической культуры |
| | 1.2 Личная гигиена и режим дня. | 8.1.2.1 соблюдать чередование умственного и физического труда |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 8.4.1.1 применять технику ходьбы с различной постановкой стопы (руки в различных исходных положениях) |
| | 4.2 Бег | 8.4.2.1 применять технику бега с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад |
| | 4.3 Метание | 8.4.3.1 применять технику метания мяча с места на дальность и в цель |
| | 4.4 Прыжки | 8.4.4.1 применять и уметь сочетать отталкивание со взмахом рук и ног в прыжках |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 8.7.1.1 применять полученные навыки при выполнении нижней прямой подачи 8.7.1.2 уметь принимать мяч снизу в падении на грудь |
| | 7.2 Баскетбол | 8.7.2.1 применять изученные приемы игры в сочетании: ловля мяча двумя руками на месте - ведение мяча по прямой правой и левой рукой - бросок мяча в корзину двумя руками с близкого расстояния |
| | 7.3 Теннис | 8.7.3.1 применять удар ракеткой по теннисному мячу вертикально стоя на месте и в движении |

| | | |
|---|--|--|
| | 7.4 Футбол | 8.7.4.1 применять полученные навыки игры в футбол |
| 2 четверть | | |
| 2. Гимнастика | 2.1 Упражнения на формирования осанки и профилактики плоскостопия | 8.2.1.1 демонстрировать правильное положение тела при выполнении прыжков на месте |
| | 2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений | 8.2.2.1 уметь соблюдать правильную осанку при выполнении упражнений с предметами на месте и в движении |
| | 2.3 Дыхательные упражнения | 8.2.3.1 уметь выполнять произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения |
| | 2.4 Лазанье и перелазанье | 8.2.4.1 использовать способ лазания по гимнастической скамейке, установленной наклонно под углом до 40° в упоре присев |
| | 2.5 Упражнения с предметами | 8.2.5.1 уметь подбрасывать набивной мяч вверх и ловить его во время ходьбы 8.2.5.2 уметь выполнять наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. 8.2.5.3 уметь выполнять наклоны туловища с положением палки из локтевых сгибах за спиной 8.2.5.4 уметь собирать пальцами ног лежащие на полу скакалки под стопу |
| 3. Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки | 3.1 Игры на развитие равновесия и координации движений | 8.3.1.1 развивать навыки равновесия и координации движений |
| | 3.2 Игры на преодоление препятствий | 8.3.2.1 развивать навыки преодоления препятствий |
| | 3.3 Игры на развитие ориентировки в пространстве | 8.3.3.1 развивать навыки ориентировки в пространстве |
| 3 четверть | | |
| 6. Лыжная подготовка | 6.1 Упражнения на закрепления лыжных ходов | 8.6.1.1 изучить и уметь выполнять одноопорное скольжение в движении на лыжах попеременным двушажным ходом |

| | | |
|---|---|--|
| | 6.2 Упражнения для развития быстроты и выносливости | 8.6.2.1 выполнение изученных элементов техники и спусков |
| 5. Национальные и интеллектуальные игры | 5.1 Тогыз кумалак | 8.5.1.1 изучить различные стадии игры тогыз кумалак |
| | 5.2 Асыки | 8.5.2.1 изучить различные стадии игры асыки |
| | 5.3 Шашки | 8.5.3.1 изучить различные стадии игры в шашки |
| | 5.4 Шахматы | 8.5.4.1 воспроизвести различные стадии игры в шахматы |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 8.7.1.1 применять полученные навыки при выполнении нижней прямой подачи 8.7.1.2 уметь принимать мяч снизу в падении на грудь |
| | 7.2 Баскетбол | 8.7.2.1 применять изученные приемы игры в сочетании: ловля мяча двумя руками на месте - ведение мяча по прямой правой и левой рукой - бросок мяча в корзину двумя руками с близкого расстояния |
| | 7.3 Теннис | 8.7.3.1 применять удар ракеткой по теннисному мячу вертикально стоя на месте и в движении |
| | 7.4 Футбол | 8.7.4.1 применять полученные навыки игры в футбол |
| 4 четверть | | |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 8.4.1.1 применять технику ходьбы с различной постановкой стопы (руки в различных исходных положениях) |
| | 4.2 Бег | 8.4.2.1 применять технику бега с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад |
| | 4.3 Метание | 8.4.3.1 применять технику метания мяча с места на дальность и в цель |
| | 4.4 Прыжки | 8.4.4.1 применять и уметь сочетать отталкивание со взмахом рук и ног в прыжках |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 8.7.1.1 применять полученные навыки при выполнении нижней прямой подачи 8.7.1.2 уметь принимать мяч снизу в падении на грудь |
| | 7.2 Баскетбол | 8.7.2.1 применять изученные |

| | | |
|--|------------|--|
| | | приемы игры в сочетании: ловля мяча двумя руками на месте - ведение мяча по прямой правой и левой рукой - бросок мяча в корзину двумя руками с близкого расстояния |
| | 7.3 Теннис | 8.7.3.1 применять удар ракеткой по теннисному мячу вертикально стоя на месте и в движении |
| | 7.4 Футбол | 8.7.4.1 применять полученные навыки игры в футбол |

5) 9 класс:
таблица 5

| Разделы долгосрочного плана | Тема/ Содержание долгосрочного плана | Цели обучения |
|---|---|---|
| 1 четверть | | |
| 1. Знания о физической культуре. Системы знаний о здоровом образе жизни | 1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры | 9.1.1.1 знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи на уроках адаптивной физической культуры |
| | 1.2 Личная гигиена и режим дня. | 9.1.2.1 уметь вести самоконтроль и самонаблюдение |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 9.4.1.1 отрабатывать технику ходьбы на носках, руки за головой |
| | 4.2 Бег | 9.4.2.1 самостоятельно отрабатывать технику бега на месте с забрасыванием голени назад |
| | 4.3 Метание | 9.4.3.1 отрабатывать технику метания малого мяча с 3 шагов разбега из-за головы через плечо |
| | | 9.4.3.2 отрабатывать технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели |
| 4.4 Прыжки | 9.4.4.1 отрабатывать технику прыжка в длину в сочетании разбега с отталкиванием | |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 9.7.1.1 использовать полученные навыки верхней передачи мяча после перемещения впереди вправо, влево |
| | 7.2 Баскетбол | 9.7.2.1 использовать и выполнять технику ведения мяча правой и |

| | | |
|---|--|--|
| | | левой рукой - остановка шагом - бросок мяча в корзину одной рукой с близкого расстояния |
| | 7.3 Теннис | 9.7.3.1 использовать упражнения, направленные на закрепление и совершенствование технических приемов в настольном теннисе |
| | 7.4 Футбол | 9.7.4.1 применять полученные навыки игры в футбол |
| 2 четверть | | |
| 2. Гимнастика | 2.1 Упражнения на формирования осанки и профилактики плоскостопия | 9.2.1.1 совершенствовать ходьбу на пятках, на наружных и внутренних сторонах стоп |
| | 2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений | 9.2.2.1 уметь демонстрировать правильную осанку при выполнении упражнений с предметами на месте и в движении |
| | 2.3 Дыхательные упражнения | 9.2.3.1 уметь выполнять различные по длительности вдохи и выдохи во время выполнения ритмичных движений |
| | 2.4 Лазанье и перелазанье | 9.2.4.1 демонстрировать лазанье, перелазанье разными способами через различные снаряды в полосах препятствий |
| | 2.5 Упражнения с предметами | 9.2.5.1 уметь подбрасывать набивной мяч над головой из одной руки в другую 9.2.5.2 уметь прыгать на двух ногах с зажатым между колен набивным мячом 9.2.5.3 уметь выполнять повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной 9.2.5.4. уметь выполнять круги скакалкой (сложенной вдвое) в лицевой, боковой и горизонтальных плоскостях, держа ее одной и обеими руками |
| 3. Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки | 3.1 Игры на развитие равновесия и координации движений | 9.3.1.1 применять навыки на развитие равновесия и координации движений |
| | 3.2 Игры на преодоление препятствий | 9.3.2.1 применять навыки на преодоление препятствий |
| | 3.3 Игры на развитие | 9.3.3.1 применять навыки на развитие ориентировки в |

| | ориентировки в пространстве | пространстве |
|---|---|---|
| 3 четверть | | |
| 6. Лыжная подготовка | 6.1 Упражнения на закреплении лыжных ходов | 9.6.1.1 показать технику одновременного двушажного хода при прохождении дистанции по пересеченной местности на отрезке до 100 м |
| | 6.2 Упражнения для развития быстроты и выносливости | 9.6.2.1 выполнять изученные основы техники подъемов на лыжах |
| 5. Национальные и интеллектуальные игры | 5.1 Тогыз кумалак | 9.5.1.1 применять полученные навыки игры тогыз кумалак |
| | 5.2 Асыки | 9.5.2.1 применять полученные навыки игры асыки |
| | 5.3 Шашки | 9.5.3.1 применять полученные навыки игры в шашки |
| | 5.4 Шахматы | 9.5.4.1 применять полученные навыки игры в шахматы |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 9.7.1.1 использовать полученные навыки верхней передачи мяча после перемещения впереди вправо, влево |
| | 7.2 Баскетбол | 9.7.2.1 использовать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой - остановка шагом - бросок мяча в корзину одной рукой с близкого расстояния |
| | 7.3 Теннис | 9.7.3.1 использовать упражнения, направленные на закрепление и совершенствование технических приемов в настольном теннисе |
| | 7.4 Футбол | 9.7.4.1 применять полученные навыки игры в футбол |
| 4 четверть | | |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 9.4.1.1 отрабатывать технику ходьбы на носках, руки за головой |
| | 4.2 Бег | 9.4.2.1 самостоятельно отрабатывать технику бега на месте с забрасыванием голени назад |
| | 4.3 Метание | 9.4.3.1 отрабатывать технику метания малого мяча с 3 шагов разбега из-за головы через плечо 9.4.3.2 отрабатывать технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную |

| | | |
|--------------------|---------------|--|
| | | цели |
| | 4.4 Прыжки | 9.4.4.1 отрабатывать технику прыжка в длину в сочетании разбега с отталкиванием |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 9.7.1.1 использовать полученные навыки верхней передачи мяча после перемещения впереди вправо, влево |
| | 7.2 Баскетбол | 9.7.2.1 использовать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой - остановка шагом - бросок мяча в корзину одной рукой с близкого расстояния |
| | 7.3 Теннис | 9.7.3.1 использовать упражнения, направленные на закрепление и совершенствование технических приемов в настольном теннисе |
| | 7.4 Футбол | 9.7.4.1 применять полученные навыки игры в футбол |

б) 10 класс:
таблица 6

| Разделы долгосрочного плана | Тема/ Содержание долгосрочного плана | Цели обучения: |
|---|--|--|
| 1 четверть | | |
| 1. Знания о физической культуре. Системы знаний о здоровом образе жизни | 1.1 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры | 10.1.1.1 уметь оказать первую помощь при ушибах и травмах на уроках адаптивной физической культуры |
| | 1.2 Личная гигиена и режим дня | 10.1.2.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 10.4.1.1 демонстрировать полученные навыки ходьбы на носках с высоким подниманием бедра |
| | 4.2 Бег | 10.4.2.1 уметь принимать положение низкого старта и по команде стартера набирать скорость бега |
| | 4.3 Метание | 10.4.3.1 демонстрировать полученные навыки метания малого мяча с 5 шагов разбега из- |

| | | |
|--------------------|--|---|
| | | за головы через плечо |
| | 4.4 Прыжки | 10.4.4.1 уметь различать фазы прыжка в длину и в высоту с разбега |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 10.7.1.1 демонстрировать технику выполнения верхней передачи мяча через сетку из зоны 4(2) в определенную зону 10.7.1.2 использовать технику выполнения нижней прямой подачи в определенную зону |
| | 7.2 Баскетбол | 10.7.2.1 использовать технику передачи мяча партнеру в движении, бросать мяч в корзину одной рукой от плеча после ведения 10.7.2.2 применять в игре индивидуальные тактические действия, направленные на выбор свободного места для получения мяча от партнера |
| | 7.3 Теннис | 10.7.3.1 демонстрировать удар ракеткой по мячу вертикально лицевой и тыльной сторонами ракеткой стоя на месте и в движении 10.7.3.2 подача мяча, прием мяча после отскока на столе |
| | 7.4 Футбол | 10.7.4.1 применять технику владения мячом и развитие координационных способностей |
| 2 четверть | | |
| 2. Гимнастика | 2.1 Упражнения на формирования осанки и профилактики плоскостопия | 10.2.1.1 применять полученные навыки 2-3 прыжков вверх с малым мячом, захваченным ногами между сводами стоп |
| | 2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений | 10.2.2.1 уметь определять и правильно выполнять заданную дистанцию при построениях и перестроениях |
| | 2.3 Дыхательные упражнения | 10.2.3.1 улучшать вентиляцию легких с помощью дыхательных упражнений |
| | 2.4 Лазанье и перелазанье | 10.2.4.1 практиковать разные способы лазанья по канату |
| | 2.5 Упражнения с | 10.2.5.1 уметь бросать набивной |

| | | |
|--|--|---|
| | предметами | мяч из-за головы, стоя на коленях 10.2.5.2 уметь передавать набивной мяч, зажатый между стопами 10.2.5.3 уметь выполнять вращение туловища с различными положениями палки 10.2.5.4 уметь выполнять прыжки на месте с вращением скакалки вперед и назад на обеих ногах, перепрыгивая с одной ноги на другую |
| 3.Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки | 3.1 Игры на развитие равновесия и координации движений | 10.3.1.1 использовать навыки на развитие равновесия и координации движений |
| | 3.2 Игры на преодоление препятствий | 10.3.2.1 использовать навыки на преодоление препятствий |
| | 3.3 Игры на развитие ориентировки в пространстве | 10.3.3.1 использовать навыки на развитие ориентировки в пространстве |
| 3 четверть | | |
| 6. Лыжная подготовка | 6.1 Упражнения на закрепления лыжных ходов | 10.6.1.1 уметь сохранять ритм при передвижении в медленном темпе одновременным двушажным ходом |
| | 6.2 Упражнения для развития быстроты и выносливости | 10.6.2.1 знать и выполнять изученные основы техники спусков на лыжах |
| 5. Национальные и интеллектуальные игры | 5.1 Тогыз кумалак | 10.5.1.1 использовать полученные навыки игры тогыз кумалак |
| | 5.2 Асыки | 10.5.2.1 использовать полученные навыки игры асыки |
| | 5.3 Шашки | 10.5.3.1 применять полученные навыки игры в шашки |
| | 5.4 Шахматы | 10.5.4.1 использовать полученные навыки игры в шахматы |
| 7.Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 10.7.1.1 демонстрировать технику выполнения верхней передачи мяча через сетку из зоны 4(2) в определенную зону 10.7.1.2 использовать технику выполнения нижней прямой подачи в определенную зону |
| | 7.2 Баскетбол | 10.7.2.1 использовать технику передачи мяча партнеру в |

| | | |
|--------------------|----------------|--|
| | | движении, бросать мяч в корзину одной рукой от плеча после ведения 10.7.2.2 применять в игре индивидуальные тактические действия, направленные на выбор свободного места для получения мяча от партнера |
| | 7.3 Теннис | 10.7.3.1 демонстрировать удар ракеткой по мячу вертикально лицевой и тыльной сторонами ракеткой стоя на месте и в движении 10.7.3.2 подача мяча, прием мяча после отскока на столе |
| | 7.4 Футбол | 10.7.4.1 применять технику владения мячом и развитие координационных способностей |
| 4 четверть | | |
| 4. Легкая атлетика | 4.1 Ходьба | 10.4.1.1 демонстрировать полученные навыки ходьбы на носках с высоким подниманием бедра |
| | 4.2 Бег | 10.4.2.1 уметь принимать положение низкого старта и по команде стартера набирать скорость бега |
| | 4.3 Метание | 10.4.3.1 демонстрировать полученные навыки метания малого мяча с 5 шагов разбега из-за головы через плечо |
| | 4.4 Прыжки | 10.4.4.1 уметь различать фазы прыжка в длину и в высоту с разбега |
| 7. Спортивные игры | 7.1 Волейбол | 10.7.1.1 демонстрировать технику выполнения верхней передачи мяча через сетку из зоны 4(2) в определенную зону 10.7.1.2 использовать технику выполнения нижней прямой подачи в определенную зону |
| | 7.2 Баскетбол | 10.7.2.1 использовать технику передачи мяча партнеру в движении, бросать мяч в корзину одной рукой от плеча после ведения |

| | | |
|--|------------|---|
| | | 10.7.2.2 применять в игре индивидуальные тактические действия, направленные на выбор свободного места для получения мяча от партнера |
| | 7.3 Теннис | 10.7.3.1 демонстрировать удар ракеткой по мячу вертикально лицевой и тыльной сторонами ракеткой стоя на месте и в движении 10.7.3.2 подача мяча, прием мяча после отскока на столе |
| | 7.4 Футбол | 10.7.4.1 применять технику владения мячом и развитие координационных способностей |