

Приложение 56  
к приказу Министра образования  
и науки Республики Казахстан  
от 20 сентября 2018 года № 469

Приложение 496  
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 опорно-двигательного аппарата 5-10 классов уровня основного  
среднего образования по обновленному содержанию

## Глава 1. Общее положение

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

2. Целью Программы является повышение мотивации обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее - НОДА) к укреплению физического и психического здоровья с учётом возрастных и индивидуальных двигательных особенностей.

3. Общеобразовательные задачи Программы предусматривают создание правильной основы для формирования двигательных умений и навыков общей двигательной культуры.

4. Коррекционные задачи Программы:

- 1) коррекция нарушений ходьбы, осанки, нарушенных движений в верхних и нижних конечностях, формирование равновесия;
- 2) развитие функции руки и предметно - манипулятивной деятельности, зрительно-моторной координации;
- 3) торможение и преодоление неправильных поз и положений;
- 4) стабилизация, коррекция вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждение их возможного прогрессирования;
- 5) укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- 6) коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений,

завышение или занижение самооценки).

## Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

5. Адаптивное физическое воспитание обучающихся с НОДА имеет особенности, которые обусловлены категорией обучающихся:

- 1) по нозологии, по возрасту, по степени тяжести и структуре нарушения;
- 2) времени его возникновения (при рождении, в течение жизни);
- 3) по причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений;
- 4) состоянию сохранных функций.

6. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата:

- 1) заболевания нервной системы, детский церебральный паралич (далее-ДЦП), полиомиелит;
- 2) врожденная патология опорно-двигательного аппарата (врождённый вывих бедра, кривошея, деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, аномалии развития пальцев кисти);
- 3) приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата (травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей, полиартрит, заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит), системные заболевания скелета (хондродистрофия, рахит).

7. При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих обучающихся наблюдаются сходные проблемы, ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций).

8. На занятиях специальные упражнения и игры помогают компенсировать недостатки физического и психического развития, развить двигательные качества, улучшить их физическое и психоэмоциональное состояние.

9. Для обучающихся с НОДА используются следующие стратегии преподавания и обучения:

- 1) выслушивание мнения каждого обучающегося и признание важности использования имеющихся знаний, умений и навыков с целью их развития;
- 2) стимулирующее и развивающее обучение с помощью тщательно подобранных заданий и видов деятельности;
- 3) моделирование проблем и примеры стратегий их решения, путем, который понятен обучающимся;
- 4) поощрение активного обучения, основанного на исследовательском подходе и исследованиях обучающихся;

5) развитие навыков критического мышления обучающихся.

10. Дифференцированный подход к построению Программы:

1) предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это предусматривает разные варианты программы, которые создаются с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе и на основе индивидуального учебного плана;

2) включает организацию учебной деятельности различных групп обучающихся с помощью специально разработанных средств обучения предмету и приемов дифференциации деятельности. Условием организации дифференцированной работы является применение дифференцированных заданий, которые различаются по сложности, по познавательным интересам, по характеру помощи со стороны учителя.

11. Проектный подход: алгоритм проектной деятельности сохраняется полностью. В рамках знакомства с содержанием раздела организуется деятельность по подготовке коллективных/групповых проектов. Проектные работы не ограничиваются урочными часами, предусматривается и интеграция с внеурочной деятельностью.

12. Использование информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ):

1) компетентность в использовании ИКТ строится на базовых ИКТ-навыках и включает в себя правильное и творческое применение технологий для работы, досуга и коммуникации;

2) обучающиеся развивают навыки по ИКТ в процессе обучения, находя, создавая и работая с информацией, сотрудничая и обмениваясь информацией и идеями, оценивая и затем совершенствуя свою работу, используя широкий спектр оборудования и приложений.

13. При необходимости целесообразно деление класса на подгруппы, поскольку в одном классе находятся обучающиеся с тяжелыми двигательными нарушениями, так и самостоятельно передвигающиеся (в том числе при помощи различных опор).

14. Педагоги контролируют и изменяют педагогические подходы в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями (созреванием) организма обучающихся; в зависимости от тяжести и характера заболевания.

15. Обучающихся рекомендуются разделять по формам заболеваний, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных упражнений; временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения врача школы.

16. Обучающиеся с НОДА подразделяются на три группы:

1) в первую группу входят обучающиеся с тяжелыми нарушениями. У обучающихся этой группы не сформированы захват и удержание предметов, навыки ходьбы (или передвижение с помощью ортопедических приспособлений), навыки самообслуживания сформированы частично;

2) во вторую группу входят обучающиеся, имеющие среднюю степень выраженности двигательных нарушений, преобладающая часть которых передвигается самостоятельно, на ограниченное расстояние. Они владеют навыками самообслуживания, которые недостаточно автоматизированы;

3) третью группу составляют обучающиеся, имеющие легкие двигательные нарушения. Они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно.

17. Учителя физической культуры:

1) распределяют обучающихся по подгруппам в соответствии с их формами заболеваний и настоящим состоянием здоровья;

2) назначают упражнения в зависимости от физических возможностей обучающегося;

3) индивидуализируют свои подходы к обучению, преподаванию и оцениванию;

4) проводят уроки при поддержке специалистов с медицинским образованием, способных применить свои медицинские знания к физическим действиям.

18. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволит отслеживать динамику развития обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. Сравнение схем анализа входной и итоговой диагностики позволяет отследить динамику формирования познавательных универсальных учебных действий за прошедший период.

19. На уроках физической культуры осуществляется межпредметная связь. Особую важность связи предмета адаптивной физической культуры с предметами коррекционного цикла дает возможность обучающимся непосредственной подготовки к социальной адаптации и интеграции в обществе.

20. Для обучающихся с НОДА предусматривается много пространства и приспособлений, способствующих физически активному обучению на протяжении всего учебного плана. Они включают общественные и игровые площадки разных размеров и форм, открытые площадки, закрытые помещения.

21. В школе предусматривается кондиционируемое (хорошо проветриваемое) помещение, доступное для проведения физических упражнений; различные площадки на открытом воздухе; доступ к плавательному бассейну. Помещения, включая санузлы, предусматривает беспрепятственно передвигаться.

22. Овладение обучающимися с НОДА образовательной областью предмета «Адаптивная физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкальной, ритмической и адаптивной спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов, фонотеки с записями различных музыкальных произведений.

23. Оснащение физкультурных залов предусматривает как обычное (для спортивных залов школ), так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами). Для повышения эффективности занятий рекомендуется иметь в распоряжении гимнастические (шведские) стенки, скамьи, топчаны, плоскости с наклоном, столы для настольного тенниса, лестнички, ступеньки, следовые дорожки, рельефные и ребристые передвижные доски, доски с наклоном, мини-батуты, тренажеры, надувные предметы.

24. Каждая нозология требует специфического оснащения и инвентаря. При поражениях спинного мозга с целью фиксации частей тела используются пояса, полотняные ленты, лямки, манжеты, корсеты. При детском церебральном параличе применяются различные современные приспособления (индивидуально для каждого школьника), которые облегчают передвижения.

25. Специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для развития двигательной активности: степ-доска, балансир, тренажер Гросса, комбинезон Фаэтон, кубы, валики, кегли, тренажеры для развития мелкой моторики, мячи фитбол и су-джок разных размеров, сенсорная комната (светлая, темная) для релаксации, реабилитационные тренажеры и приспособления, которые дают возможность для компенсации двигательных учебных навыков.

26. Использование ИКТ усиливает, заменяет физическое взаимодействие и упражнения. Цифровые технологии помогают обучающимся в разработке индивидуальных графиков действий и занятий, способствуют пониманию значения движения.

27. Обучающиеся разрабатывают навыки ИКТ на протяжении всей программы посредством поиска, создания и обработки информации, совместной работы с ней и идеями их передачи, оценивания, усовершенствования своей работы, применяя широкий диапазон оборудования и приборов.

28. В Программу включены

1) использование ИКТ на теоретических и практических уроках по «Адаптивной физической культуре» (видео, презентации, графики, таблицы, динамика роста);

2) использование фото и видеоматериалов с целью научить техникам самооценки;

3) анализа и оценки, оказании помощи в измерении и улучшении двигательных действий;

4) использование ИКТ (Интернета) в качестве основного инструмента взаимодействия, сотрудничества, создания контента, поиска помощи и доступа к информации в области «Адаптивной физической культуры».

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

29. 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 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.

30. Содержание учебного предмета распределено по разделам обучения. Разделы далее поделены на подразделы, которые содержат в себе цели обучения обучающихся в виде ожидаемых результатов по классам: навыка или умения, знания или понимания.

31. Содержание учебного предмета включает 3 раздела:

- 1) двигательная деятельность;
- 2) творческие способности и критическое мышление через коррекцию двигательных навыков;
- 3) здоровье и здоровый образ жизни.

32. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:

- 1) контроль и корректировка маневренности при выполнении спортивно-специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 2) развитие и корректировка основных двигательных навыков: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом;
- 3) применение комбинаций движений и их последовательность в различных видах физических упражнений, преодоление физических и психологических барьеров;
- 4) развитие способности преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;
- 5) применение комбинаций движений при выполнении спортивно-специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям;
- 6) оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий;
- 7) применение и оценивание тактики, стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей;
- 8) формирование навыков для преодоления трудностей, реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

33. Раздел «Творческие способности и критическое мышление через коррекцию двигательных навыков» включает следующие подразделы:

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

2) развитие и применение лидерских навыков и навыков работы в команде, желание улучшать свои личностные качества;

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

4) использование функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных;

5) использование правил и структурных приемов для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;

6) использование собственных творческих способностей, способностей других и их оценка с предложением альтернативных решений;

7) применение правил соревновательной деятельности и правил судейства;

8) формирование поведения, отражающего честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;

9) обыгрывание ролей, обусловленных различными контекстами движений и их различиями.

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

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

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

3) формирование жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата;

4) использование упражнений для разминки и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений;

5) использование упражнений различной физической нагрузки, влияющих их на организм с осознанием своих физических возможностей и ограничений;

6) использование стратегии управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии;

7) формирование знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений.

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

1) легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Гигиена физических упражнений, выполнения заданий по физической культуре; сна и питания; мероприятий в режиме учебного дня. Сведения о необходимости сохранения ортопедического режима. Ходьба с перешагиванием одного препятствия. Ходьба с перешагиванием 2-3-х препятствий. Ходьба с перешагиванием препятствий в заданном темпе (под счет, под хлопки);

2) гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. 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). Приседания возле гимнастической стенки и в парах на здоровой ноге. Упражнения на осанку. Общеукрепляющие упражнения с гантелями (500 гр.) лежа. Ходьба с перешагиванием препятствия с удержанием легкого груза на голове (200-250 гр.); смешанные и простые висы и упоры. Висы смешанные: вис лежа, верхом, прогнувшись, за весом 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. Перекатывание набивного мяча друг другу в положении лежа на животе. Упражнения с мячом в кругу, в шеренге – передачи мяча назад, вперед, в стороны. Упражнения лежа с мячом на основные группы мышц. Упражнения с гимнастической палкой. Переводы палки из горизонтального положения в вертикальное и обратно. Совмещение движений палки с движениями туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны вправо (влево) стоя боком к стене и держась за рейку одной рукой. Прогибание туловища стоя спиной к стенке и держась за рейку на высоте головы, плеч. Разгибая ноги назад, держась за рейку руками на уровне груди, пояса. Движение ног вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. Комплексы упражнений с фитбол-мячами, с предметами по специфике заболеваний;

3) национальные и интеллектуальные игры. Правила техники безопасности на уроках национальных и интеллектуальных игр (по выбору).

Национальные игры «Тогыз кумалак», Асык ату. Упражнения на мелкую моторику. Расслабление под формулы аутотренинга, управление своим телом при малоподвижных играх, способы коррегирования порочные положений. Правила соревнований, сотрудничество во время соревнований. Технику выполнения приемов в национальных играх. Подвижные игры для развития координационных способностей. Упражнения и подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов. Оценка своего уровня развития физических качеств;

4) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. В зависимости от погодных условий и материальной базы школы программный материал по лыжной/коньковой/кроссовой подготовке предусматривает увеличение или уменьшение за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала. Правила техники безопасности на уроках лыжной/кроссовой/коньковой подготовки. Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. 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. Правила катания и бега на катке. Технические приемы катания на коньках. 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. Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий по двигательным возможностям. Технику выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Беговые упражнения для развития физических качеств, индивидуальный режим физических нагрузок. Взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий. Комплексы упражнений для коррекционной способностей и развития выносливости и скоростных способностей;

5) подвижные и спортивные игры. В зависимости от материальной базы и условий спортивных баз школы программный материал по спортивным играм (по выбору) предусматривает увеличение или уменьшение за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала. Эстафеты с лазаньем и перелезанием. 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.

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

1) легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба с перешагиванием одного препятствия (скамейки, набивной мяч, гимнастическая палка). Ходьба с перешагиванием 2-3-х препятствий. Ходьба с перешагиванием препятствий в заданном темпе (под счет, под хлопки). Метание. Метание малого мяча на дальность, способом из-за спины через плечо сидя, стоя. Толкание набивного мяча 1,5 – 2 кг. Метание гранаты на дальность в цель, малого мяча в цель;

2) гимнастика. Правила поведения на уроках гимнастики. 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), 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 в положении стоя боком у гимнастической стенки или у другой опоры. Упражнения для формирования правильной осанки. Сохранение устойчивости в стойке» одна ступня впереди другой с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся площадке 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. Поднимание и опускание плеч; отведение и сведение; круговые движения плеч. Упражнения с палками (палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей, внизу-сзади в прямых руках). Перекладывание, броски и ловля набивных мячей в положении стоя, сидя, произвольным способом и по заданию. Упражнения с набивными мячами (вес 1,5 – 2 кг.). Передачи набивного мяча друг другу одной рукой от плеча, одной рукой из-за спины. Броски набивного мяча в парах из положения лежа на животе, на спине (одной рукой, двумя руками). Упражнения на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь на рейку на уровне пояса, бедер. 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;

3) национальные и интеллектуальные игры. Знакомство с национальными подвижными играми Казахстана. Развитие физических качеств, подвижности суставов на основе народных подвижных игр. Правила техники безопасности на уроках национальных и интеллектуальных игр (по выбору). Национальные игры «Тогыз кумалак», Асык ату, национальные игры. Упражнения на мелкую моторику. Расслабление под формулы аутотренинга, управление своим телом при малоподвижных играх, способы корригирования порочные положений. Правила соревнований, сотрудничество во время соревнований. Технику выполнения приемов в национальных играх; подвижные игры для развития координационных способностей. Упражнения и подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов. Оценка своего уровня развития физических качеств;

4) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. В зависимости от погодных условий и материальной базы школы программный материал по лыжной/коньковой/кроссовой подготовке предусматривает увеличение или уменьшение за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала. Лыжная подготовка. Правила безопасности обучающихся на уроках лыжной подготовки. Овладеть схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, учитель обычно обращает внимание обучающихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Коньковая подготовка. Правила катания и бега на катке. Технические приемы катания на коньках. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Кроссовая подготовка. Технику выполнения беговых упражнений, Беговые упражнения для развития физических качеств, индивидуальный режим физических нагрузок. Взаимодействие с партнерами в процессе коллективных занятий. Комплексы упражнений для коррекционных способностей и развития выносливости и скоростных способностей;

5) подвижные и спортивные игры. Групповые упражнения по развитию навыков критического мышления. Ролевые коммуникативные, психогимнастические игры различные по содержанию и статусу. Точность, контроль и маневренности в упражнениях по выполнению индивидуальных заданий. Игры с творческим ролевым сюжетом. Парные упражнения в движении с предметами. Физические упражнения для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, индивидуальных двигательных

способностей. Сюжетные игры. Подвижные игры и эстафеты: «Метко в цель», «Борьба за мяч», «Ловкие и меткие», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Защита булав», Полоса препятствий с включением лазания, перелезания, метания в цель, упражнений на гимнастической стенке. Спортивные игры по выбору. Баскетбол. Передачи одной рукой от плеча с места. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после ведения. Выбор места для держания игрока (без мяча и с мячом). Применение изученных приемов в учебной игре по упрощенным правилам. Передвижение игрока вперед, назад, вправо, влево. Ведение мяча на месте после ловли, ведение после ловли в движении и последующей остановки. Сочетание приемов: ловля в движении – ведение – бросок в корзину одной рукой от плеча. Выбор места для держания игрока Игра по упрощенным правилам. Футбол. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой, дуге, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой ноги. Игра по упрощенным правилам. Волейбол (салютбол). Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху, двумя руками, в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками, или ловля двумя руками.

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

1) легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Гигиена физических упражнений; мероприятий в режиме учебного дня. Сведения о необходимости сохранения ортопедического режима. Развитие навыков бега, прыжков и метания. Техника движений рук и ног в прыжках вверх на месте. Прыжок 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». Метание малого мяча с места в стену на дальность отскока;

2) гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Гимнастические построения и перестроения. 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. Переменные шаги вперед. Повороты в стойке на 90-180 градусов. Приставные шаги в сторону. Приседания возле гимнастической стенки и в парах на здоровой ноге. Упражнения на осанку. Общеукрепляющие упражнения с предметами. Смешанные и простые висы и упоры. Висы смешанные: вис лежа, верхом, прогнувшись, за весом 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. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча. Упражнения с мячом, с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны, прогибание

туловища, Комплексы упражнений с фитбол-мячами, с предметами по специфике заболеваний;

3) национальные и интеллектуальные игры. Правила техники безопасности на уроках национальных и интеллектуальных игр (по выбору). Национальные игры «Тогыз кумалак», Асык ату. Упражнения на мелкую моторику. Расслабление под формулы аутотренинга, управление своим телом при малоподвижных играх, способы коррегирования порочные положений. Правила соревнований. Подвижные игры для развития координационных способностей. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов. Оценка своего уровня развития физических качеств;

4) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. В зависимости от погодных условий и материальной базы школы программный материал по лыжной/коньковой/кроссовой подготовке предусматривает увеличение или уменьшение за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала. Правила техники безопасности на уроках лыжной/кроссовой/коньковой подготовки. Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Коньковая подготовка. Правила катания и бега на катке. Технические приемы катания на коньках. Координации движений, опробования коньков. Упражнения в движении на равновесие (на двух и одном коньке, с различным положением рук). Кроссовая подготовка. Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; преодоление препятствий по двигательным возможностям. Комплексы упражнений для коррекционной способностей и развития выносливости и скоростных способностей;

5) подвижные и спортивные игры. В зависимости от материальной базы и условий спортивных баз школы программный материал по спортивным играм (по выбору) предусматривает увеличение или уменьшение за счет сокращения или увеличения времени на другие виды программного материала. Подвижные игры. Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения, воспитывающие пространственные представления. Обманные движения в играх (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, флорбол). Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. 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.

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

1) легкая атлетика. Основные сведения о влиянии физических упражнений на физическое здоровье и развитие школьников. Влияние основных видов физических упражнений на рост и развитие организма. Влияние физических упражнений на повышение функционального состояния

ослабленных мышц, приобретение компенсаторных движений, развитие быстроты и ловкости;

2) гимнастика и фитнес. Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения (коррекционные упражнения) 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 с гимнастическими палками, включающие соединения движения рук и ног, туловища. Лежа на спине, руки на груди – сгибание верхней части туловища вперед, не поднимая таза от пола. Из упора лежа – попеременное поднятие ног. Упражнения в равновесии. Передвижение приставными шагами по гимнастической скамейке (индивидуально). Ходьба по наклонной скамейке. Поворот в стойке на одной ноге (180 градусов). В упоре лежа боком (опора одной рукой) движение свободной рукой и ногой. Передвижение вперед, назад, боком по доске гимнастической скамейки, бревну с добавочными движениями рук, ног, туловища. Передвижение по доске гимнастической скамейки и бросание мяча партнеру с последующей ловлей. Ходьба с доставанием с пола предметов, небольшими группами со сцепленными руками, с расхождением при встрече. Передвижение по гимнастической скамейке на четвереньках вперед и назад. Висы и упоры. Смешанные и простые висы. Размахивание ногами в висе. Сгибание и разгибание рук в размахивании на махе назад-вперед. Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, опираясь ногами на 1-2 рейки от пола (мальчики), поднятие туловища (с различными положениями рук). Из вися лицом к стенке – оттягивать прямые ноги назад (врозь вместе). Сидя на полу, руки к плечам, ноги закреплены за рейку – лечь и сесть. Из стойки на первой рейке лицом к стенке, взявшись за рейку на высоте плеч – согнуть одну ногу и поставить ее на рейку на высоте таза, другую - опустить, стараясь коснуться пола. Стоя на первой рейке, руки на уровне груди – перехватывая рейки вниз, сесть на пол. Стоя на первой рейке лицом к стенке, руки на высоте груди – быстро опуская руки, хлопок в ладони (перед собой, над головой, за спиной), снова захватиться за рейку. Упражнения на гимнастической скамейке. Сидя, ноги вперед – прогибание туловища назад с партнером. Круговые движения ногами в упоре, сидя на скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, повороты туловища с различными положениями и движениями рук, наклоны туловища вперед и назад, руки на пояс, к плечам, за голову. Лазание и перелезание. Преодоление препятствий высотой до 2 метров. Лазание по наклонной лестнице при помощи рук и ног (только одних рук). Перелезание с одного снаряда на другой (бревно,

гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница). Перелезание с нижней части лестницы на верхнюю. Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость. 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 упражнений аэробики, стретчинга направленные на развитие выносливости, гибкости, прыгучести, и двигательных способностей обучающихся, необходимых для легкоатлетической деятельности;

3) национальные и интеллектуальные игры. Техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей. Национальные подвижные игры «Асык ату», «Бес таз». Совершенствование изучения техник и правил соревнований ранее изученных игр. Использование двигательных действий для возведения юрты. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств);

4) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный 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; 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 3 км. 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;

5) подвижные и спортивные игры. Техника безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Упражнения с элементами спортивных игр и эстафет для разработки опорно-двигательного аппарата Спортивные игры.

Правила безопасности обучающихся на уроках спортивных игр. Упражнения, воспитывающие пространственные представления. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Техника основных игровых приемов избранного вида спорта (баскетбол, волейбол (волейбол сидя), гандбол, футбол, флорбол). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений изученных спортивных игр. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование изученных приемов. Учебная игра с элементами избранного вида спорта по упрощенным правилам или с соблюдением основных правил (допускаются отклонения от правил). Футбол. Основные удары по мячу. Остановки мяча. Ведение и обводка внутренней стороной стопы, с изменением темпа и направления движения. Учебная игра по упрощенным правилам.

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

1) легкая атлетика. Влияние физических упражнений на повышение функционального состояния ослабленных мышц, приобретение компенсаторных движений, развитие быстроты и ловкости. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции (по двигательным возможностям); высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); 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 в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) Метание гранаты (по двигательным 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;

2) гимнастика и фитнес. Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (коррекционные). Упражнения для тренировки определенных групп мышц и суставов (индивидуально при необходимости). Упражнения на осанку и равновесие. Упражнения с набивными мячами. Лазание и преодоление препятствий. Преодоление препятствий высотой до двух метров. Составление полос препятствий и проведение 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. Комплексы упражнений 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 разной формы);

3) 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: «Билек сынасу», «Котермек», «Кындык-сындык», «Асыки», «Кумис алу» и ранее изученные. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств);

4) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Лыжная подготовка. Специальные упражнения, направленные на закрепления изученных техник. Элементы техники лыжных гонок, распределения сил на дистанции (по возможностям), лидирование, обгон, финиширование. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения, направленные на закрепления изученных техник. Элементы тактики соревнований по кроссу. Распределения сил на дистанции (по возможностям), лидирование, обгон, финиширование;

5) подвижные и 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. Самостоятельное проведение спортивных соревнований под контролем учителя по избранным подвижным. Национальным и спортивным играм. Правила соревнований по спортивным играм. Судейство разных категорий обучающихся. Задания с ограниченным числом игроков. Игра по правилам. Практика в судействе.

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

1) гимнастика и фитнес. Техника безопасности на уроках гимнастики. Основные сведения о влиянии физических упражнений на физическое здоровье и развитие школьников. Соблюдение режима и правильного питания. 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 выносливости, гибкости, прыгучести. Общеразвивающие упражнения (коррекционные упражнения) 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. Висы и упоры. Смешанные и простые висы. Размахивание ногами в висе. Сгибание и разгибание рук в размахивании на махе назад-вперед. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание и перелазание. Преодоление препятствий высотой до 2 метров. Лазание по наклонной лестнице при помощи рук и ног (только одних рук). Перелазание с одного снаряда на другой (бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница). Перелазание с нижней части лестницы на верхнюю. Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость. Комплексы упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма. Циклические упражнения, прыжки, танцевальные упражнения;

2) легкая атлетика. Влияние физических упражнений на повышение функционального состояния ослабленных мышц, приобретение компенсаторных движений, развитие быстроты и ловкости. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции (по двигательным возможностям); высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; 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 в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Метание гранаты (по двигательным 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;

3) национальные игры Казахстана. Техника, тактика и композиционные идеи в использовании физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей. Национальные подвижные игры «Асык ату», «Бес таз». Совершенствование изучения техник и правил соревнований ранее изученных игр. Использование двигательных действий для возведения юрты.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств);

4) 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; подъем елочкой; подъем полулочкой; 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, прыгивание и запрыгивание на препятствие на точность приземления и сохранения равновесия, подъемы и спуски шагом, бегом (по возможностям), кроссовый бег;

5) спортивные игры. Правила поведения на спортивной площадке. Правила проведения соревнований по спортивным играм. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Упражнения с элементами спортивных игр и эстафет для разработки опорно-двигательного аппарата. Самостоятельное проведение спортивных соревнований под контролем учителя по избранным подвижным. национальным и спортивным играм (баскетбол, футбол, волейбол (сидя), гандбол, флорбол). Учебная игра с соблюдением основных правил (допускаются отклонения от правил). Элементы судейства. Игровые задания с выполнением движений, схематично обозначенные на специальных карточках для составления вариантов игры-эстафет. Совершенствованию физкультурных знаний методами решения кроссвордов, собирания пазлов, разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря.

#### Глава 4. Система целей обучения

41. В Программе для удобства использования целей обучения и проведения мониторинга вводится кодировка. 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 «6» - класс, «2.1» - подраздел, «4» - нумерация учебной цели.

42. Система целей обучения:

1) «Двигательная деятельность»:

таблица 1

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
1.1. Контроль и корректив маневренности и при выполнении спортивно-специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата	5.1.1.1 знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивного – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата	6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивного – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата	7.1.1.1 применять и учиться совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивного – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата	8.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивного – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата	9.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивного – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата	10.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивного – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
1.2.	5.1.2.2	6.1.2.2	7.1.2.2	8.1.2.2	9.1.2.2	10.1.2.2

Развитие и коррективки основных двигательных навыков: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом	знать и уметь корректировать основные двигательные навыки: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом	уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом	совершенствовать и обобщать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом	уметь объяснить корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом	обосновать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом	демонстрировать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
1.3. Применение комбинаций движений и их последовательность в различных видах физических упражнений, преодоление физических	5.1.3.3 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности	6.1.3.3 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности	7.1. 3.3 совершенствовать и учиться обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с	8.1.3.3 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с	9.1. 3.3 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне с формированием способности преодолеть	10.1.3.3 обосновать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом

ских и психологических барьеров	преодолеть физические и психологические барьеры	сти преодолеть физические и психологические барьеры	формированием способности преодолеть физические и психологические барьеры	формированием способности преодолеть физические и психологические барьеры	вать физические и психологические барьеры	ком уровне с формированием способности преодолеть физические и психологические барьеры
1.4. Развитие способности преодолеть физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе	5.1.4.4 знать и учиться преодолеть физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе	6.1.4.4 уметь составлять и выполнять физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе	7.1.4.4 совершенствовать и учиться обобщать составление физических нагрузок, необходимых для дальнейшего полноценного функционирования в обществе	8.1.4.4 совершенствовать и обобщать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе	9.1.4.4 объяснять и демонстрировать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе	10.1.4.4 обосновывать и применять дозированные физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
1.5. Применение комбинаций последовательности	5.1.5.5 знать и определять навыки и последовательность	6.1.5.5 уметь выбирать навыки и последовательность движений	7.1.5.5 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность	8.1.5.5 объяснять и учиться демонстрировать навыки и последовательность	9.1.5.5 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность	10.1.5.5 комбинировать навыки и последовательность движений

движений при выполнении спортивных специфических техник осознанным отношением к своим возможностям	движений при выполнении простых спортивных специфических техник осознанным отношением к своим возможностям	при выполнении спортивных специфических техник осознанным отношением к своим возможностям	движений при выполнении спортивных специфических техник осознанным отношением к своим возможностям	ательность движений при выполнении спортивных специфических техник осознанным отношением к своим возможностям	движений при выполнении спортивных специфических техник осознанным отношением к своим возможностям	при выполнении спортивных специфических техник осознанным отношением к своим возможностям
1.6. Оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий	5.1.6.6 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	6.1.6.6 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивных специфических техник	7.1.6.6 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	8.1.6.6 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	9.1.6.6 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	10.1.6.6 комбинировать навыки и собственные умения других для улучшения выполнения двигательных действий
1.7. Применение и оценивание тактик и,	5.1.7.7 знать и описывать тактики, стратегии и	6.1.7.7 понимать и применять тактики, стратегии	7.1.7.7 уметь создавать и оценивать простые тактики,	8.1.7.7 определять и оценивать тактики, стратегии	9.1.7.7 создавать, анализировать различные	10.1.7.7 создавать, сравнивать и сопоставлять

стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей	структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей	и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и двигательных способностей	стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей	и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей	тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей	различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей
1.8 Формирование навыков для преодоления трудностей, реагирования на риски, связанные с двигательной активностью	5.1.8.8 знать и учиться определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и	6.1.8.8 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальными	7.1.8.8 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальными	8.1.8.8 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различных двигательной активности и индивидуальных образовательных	9.1.8.8 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальными образовательными	10.1.8.8 оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных

и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся	индивидуальными образовательными потребностями обучающихся	альными образовательными потребностями обучающихся	образовательными потребностями обучающихся	ельных потребностей обучающихся	ельных потребностей обучающихся	потребностей обучающихся
--	--	--	--	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------

2) «Творческие способности и критическое мышление через коррекцию двигательных навыков»:

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 обучающихся	5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся	6.2.1.1 определять и учиться применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся	7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся	8.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся	9.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся	10.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся

образовательных потребностей обучающихся		стей обучающихся	обучающихся			
2.2. Развитие и применение лидерских навыков и навыков работы в команде, желание улучшить свои личные качества	5.2.2.2 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшить свои личные качества	6.2.2.2 учиться определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшить свои личные качества	7.2.2.2 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшить свои личные качества	8.2.2.2 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшить свои личные качества	9.2.2.2 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшить свои личные качества	10.2.2.2 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшить свои личные качества
2.3. Демонстрация ряда навыков совместной и эффективной работы по созданию	5.2.3.3 понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию	6.2.3.3 учиться определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию	7.2.3.3 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию	8.2.3.3 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы	9.2.3.3 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию	10.2.3.3 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной

ию благоприятной учебной среды	благоприятной учебной среды	созданию благоприятной учебной среды	благоприятной учебной среды	по созданию благоприятной учебной среды	созданию благоприятной учебной среды	учебной среды
2.4. Использование функций и разных органов в системах организма вместо отсутствующих или нарушенных	5.2.4.4 понимать и учиться определять возможно использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных	6.2.4.4 определять и учиться использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных	7.2.4.4 определять и использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных	8.2.4.4 уметь обсуждать и демонстрировать развитие функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных	9.2.4.4 применять и демонстрировать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных	10.2.4.4 оценивать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных
2.5. Использование правил и структурных приемов для оптимизации деятельности и	5.2.5.5 знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработку	6.2.5.5 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и	7.2.5.5 учиться демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработку	8.2.5.5 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработку	9.2.5.5 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и	10.2.5.5 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	альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела	разработкой альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела	и альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела	альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела	сти и разработкой альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела	разработкой альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
2.6. Исползование собственных творческих способностей, способностей других и их оценка с предложением альтернативных	5.2.6.6 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения	6.2.6.6 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	7.2.6.6 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	8.2.6.6 демонстрировать и учиться сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	9.2.6.6 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	10.2.6.6 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения

ых решени й						
2.7. Приме нение правил соревн ователь ной деятель ности и правил судейс тва	5.2.7.7 знать правила соревнов ательной деятельно сти и правила судейства	6.2.7.7 понимать правила соревнов ательной деятельно сти и правила судейства	7.2.7.7 применят ь правила соревнов ательной деятельно сти и правила судейства	8.2.7.7 демонстр ировать и уметь сравниват ь правила соревнов ательной деятельно сти и правила судейства	9.2.7.7 демонстр ировать и сравниват ь правила соревнов ательной деятельно сти и правила судейства	10.2.7.7 оцениват ь и анализир овать правила соревнов ательной деятельно сти и правила судейства
2.8. Форми рованы е поведе ния, отража ющего честну ю игру, патриот изм, сотруд ничест во во время соревн ований	5.2.8.8 знать и объяснят ь поведени е, отражаю щее честную игру, патриоти зм, сотрудни чество во время соревнов аний	6.2.8.8 по нимать и применят ь поведени е, отражаю щее честную игру, патриоти зм, сотрудни чество во время соревнов аний	7.2.8.8 понимать и уметь применят ь поведени е, отражаю щее честную игру, патриоти зм, сотрудни чество во время соревнов аний	8.2.8.8 обсуждат ь и адаптиро вать поведени е, отражаю щее честную игру, патриоти зм, сотрудни чество во время соревнов аний	9.2.8.8 оцениват ь поведени е, отражаю щее честную игру, патриоти зм, сотрудни чество во время соревнов аний	10.2.8.8 анализир овать поведени е, отражаю щее честную игру, патриоти зм, сотрудни чество во время соревнов аний
2.9. Обыгр ывание ролей, обусло влены х различ ными контек ст	5.2.9.9 определя ть роли, обусловл енные различны ми контекста ми движений	6.2.9.9 осознават ь и уметь объяснят ь роли и их различия, обусловл енные различны	7.2.9.9 осознават ь и объяснят ь роли и их различия, обусловл енные различны	8.2.9.9 применят ь роли, обусловл енные различны ми контекста ми движений	9.2.9.9 демонстр ировать и сравниват ь роли и их различия, обусловл енные различны	10.2.9.9 оцениват ь и адаптиро вать различны е роли, обусловл енные контекста

стами движен ий и их различ иями		ми контекста ми движений	ми контекста ми движений	, и осознават ь их различия	ми контекста ми движений	ми движений
--	--	-----------------------------------	-----------------------------------	---	-----------------------------------	----------------

3) «Здоровье и здоровый образ жизни»:  
таблица 3

Подразд ел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
3.1. Формир ование знаний о личном здоровье и здорово м образе жизни	5.3.1.1 знать и понимать важность здоровье сбережен ия	6.3.1.1 уметь определ ять риски по отношен ию к собстве нному здоровь ю	7.3.1.1 понимать и объяснят ь влияние здорового образа жизни по отношени ю к собствен ному здоровью	8.3.1.1 демонстр ировать на собствен ном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	9.3.1.1 объяснят ь и демонстр ировать на собствен ном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	10.3.1.1 оцениват ь и адаптиро вать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни
3.2. Контрол ь физичес ких изменен ий в organiz ме, создани е благопр иятных коррекц ионно– развива ющих условий	5.3.2.2 знать и понимать важность умения контроли ровать физическ ие изменени я в организм е, создать благопри ятные коррекци онно – развиваю	6.3.2.2 уметь по собстве нным ощущен иям контрол ировать физичес кие изменен ия в organiz ме, создать благопр иятные коррекц	7.3.2.2 понимать и объяснят ь влияние контроля за физическ ими изменени ями в организм е, создать благопри ятные коррекци онно – развиваю	8.3.2.2 демонстр ировать на собствен ном примере умение контроли ровать физическ ие изменени я в организм е, создать благопри ятные	9.3.2.2 оцениват ь контроль за физическ ими изменени ями в организм е, создать благопри ятные коррекци онно – развиваю щие условия	10.3.2.2 оцениват ь и адаптиро вать знания как контроли ровать физическ ие изменени я в organizм е, создать благопри ятные коррекци

для лечения и оздоровления организма	щие условия для лечения и оздоровления организма	ионно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма	щие условия для лечения и оздоровления организма	коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма	для лечения и оздоровления организма	онно – развивающие условия для лечения и оздоровления на своем примере
3.3. Формирование жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии и здоровья и нарушения опорно-двигательного аппарата	5.3.3.3 определять и развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии и здоровья и нарушения опорно-двигательного аппарата	6.3.3.3 понимать и уметь развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии и здоровья и нарушения опорно-двигательного аппарата	7.3.3.3 осознавать и объяснять жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии и здоровья и нарушения опорно-двигательного аппарата и их различия	8.3.3.3 обсуждать развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии и здоровья и нарушения опорно-двигательного аппарата и адаптировать их	9.3.3.3 демонстрировать на собственном примере умение контролировать и развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии и здоровья и нарушения опорно-двигательного аппарата	10.3.3.3 оценивать и адаптировать знания для развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии и здоровья и нарушения опорно-двигательного аппарата

					аппарата	
3.4. Использование упражнений, подходящих для видов деятельности разминки и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений	5.3.4.4 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений	6.3.4.4 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их с учетом физических и психомоторных отклонений	7.3.4.4 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений	8.3.4.4 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений	9.3.4.4 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений	10.3.4.4 анализировать оценивать и адаптировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений
3.5. Использование упражнений различной физической нагрузки, влияющих на	5.3.5.5 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их	6.3.5.5 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой	7.3.5.5 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений	8.3.5.5 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений	9.3.5.5 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями	10.3.5.5 анализировать оценивать и адаптировать деятельность энергетической системы и её связь

организм с осознанием своих физических возможностей и ограничений	влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений	и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам осознание своих физических возможностей и ограничений	и их различиях физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений	различных физических нагрузок и знать её действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений	иями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений	с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений
3.6 Использование стратегии и управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных	5.3.6.6 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных	6.3.6.6 понимать спортивные специфические технику безопасности, нормы и правила, направленные на	7.3.6.6 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнения	8.3.6.6 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью с учетом	9.3.6.6 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения	10.3.6.6 анализировать оценивать и адаптировать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы

на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии	нных на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии	укрепление здоровья с учетом двигательной патологии	ий, направленных на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии	двигательной патологии	потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии	снижения потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии
3.7 Формирование знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений	5.3.7.7 знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений	6.3.7.7 применять, знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений	7.3.7.7 определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений	8.3.7.7 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений	9.3.7.7 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений	10.3.7.7 анализировать и адаптировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений

43. Настоящая Программа реализуется на основе Долгосрочного плана к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата 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.

44. 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 нарушением опорно-двигательного аппарата 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		
Активный образ жизни через легкую атлетику	Ознакомление и расширение знаний касательно разминки и техники восстановления	5.3.6.6 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии
		5.3.2.2 знать и понимать важность умения контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма
		5.1.8.8 знать и учиться определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	Коррекция или компенсация нарушений, вызванных заболеванием	5.1.1.1 знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		5.1.6.6 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
		5.3.3.3 определять и развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата
	Повышение уровней общего	5.3.4.4 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления с учетом физических и

	физического состояния при помощи совместного/соревновательного участия в небольших и больших группах	психомоторных отклонений 5.2.6.6 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения
Решение проблемных ситуаций через двигательную деятельность	Следование по маршруту и решение проблем в небольших группах	5.1.4.4 знать и учиться преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
		5.3.1.1 знать и понимать важность здоровьесбережения
		5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		5.2.9.9 определять роли, обусловленные различными контекстами движений
	Сотрудничество и общение при выполнении проблемно-ориентированных заданий с использованием различного инвентаря	5.2.3.3 понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		5.2.7.7 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства
		5.2.9.9 определять роли, обусловленные различными контекстами движений
<b>2 четверть</b>		
Укрепление организма через гимнастику	Изменение связи: зеркальное отражение и сочетание	5.1.7.7 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей.
		5.1.3.3 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
	Равновесие и скручивание	5.2.6.6 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения
		5.3.2.2 знать и понимать важность умения контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма.
		5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом

		индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.
	Контактная и неконтактная работа при помощи группового композиционно го задания	5.1.5.5 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		5.2.4.4 понимать и учиться определять возможность использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных.
Национальные и интеллектуальные игры	Национальные игры «Тогыз кумалак», Асык-ату	5.2.7.7 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальных игры	5.1.3.3 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
		5.2.8.8 знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
3 четверть		
Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка	Лыжная подготовка	5.2.5.5 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
		5.3.1.1 знать и понимать важность здоровьесбережения
	Кроссовая подготовка	5.2.3.3 понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		5.3.3.3 определять и развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата
	5.3.6.6 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии	
	Коньковая подготовка	5.2.4.4 понимать и учиться определять возможность использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных
Обучение посредством спортивных игр	Развитие навыков подачи паса и распределение пространства при помощи игр-нападений	5.1.1.1 знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		5.2.7.7 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства
		5.3.4.4 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям

		и техники восстановления с учетом физических и психомоторных отклонений
		5.3.5.5 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений
	Обозначение и перехват	5.2.5.5 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
		5.2.9.9 определять роли, обусловленные различными контекстами движений
		5.3.7.7 знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
	Создание игр для себя и других, уделяя внимание игровым концепциям и навыкам	5.2.2.2 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества.
		5.1.7.7 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей.
		5.2.3.3 понимать и определять ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		5.1.6.6 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
4 четверть		
Подвижные и спортивные игры	Изучение и стимулирование понимания элементов хорошего физического состояния и физических способностей	5.1.4.4 знать и учиться преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
		5.2.2.2 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества.
	Становиться активным при помощи различных игр на движение и делать здоровый выбор	5.1.5.5 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		5.2.8.8 знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
Развитие навыков	Улучшение навыков бега и	5.1.2.2 знать и уметь корректировать основные двигательные навыки: опорно-двигательный аппарат,

бега, прыжков и метания	прыжков	управление телом и объектом
		5.2.9.9 определять роли, обусловленные различными контекстами движений
		5.3.7.7 знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
	Разминка и техника восстановления и улучшение навыков бега и метания	5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.
		5.1.8.8 знать и учиться определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		5.3.5.5 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам и осознание своих физических возможностей и ограничений

2) 6 класс:  
таблица 2

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
Рассмотрение и расширение физкультурно-оздоровительных понятий	Узнаем об организме посредством общих и спортивных разминок	6.3.6.6 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии
		6.1.3.3 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
		6.3.5.5 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам осознание своих физических возможностей и ограничений
	Развитие компонентов фитнеса: скорость и выносливость	6.2.2.2 учиться определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества
		6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью
	Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующи	6.2.3.3 учиться определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		6.1.4.4 уметь составлять и выполнять физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного

	ми на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания	функционирования в обществе 6.1.2.2 уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
Развитие критического мышления и навыков общения посредством приключенческих заданий	Участие в групповых упражнениях, способствующих их развитию навыков критического мышления и социальных навыков	6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		6.2.1.1 определять и учиться применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	Совместная деятельность всего класса и в больших группах, которая предусматривает использование критического мышления	6.3.4.4 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их с учетом физических и психомоторных отклонений
		6.2.2.2 учиться определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества
Использование объектов и инструментария для расширения сложных навыков по гимнастике	Экспериментирование с динамикой и напряжением тела на матах и небольших гимнастических снарядах	6.3.6.6 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии
		6.1.5.5 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
	Развитие композиционного и пространственного понимания с помощью объектов и гимнастического снаряжения	6.2.5.5 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.
		6.1.2.2 уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
		6.1.8.8 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.
Компоновка,	6.2.4.4 определять и учиться использовать функции	

	исполнение и оценивание групповой последовательности с лентами и гимнастическими снарядами	разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных 6.3.2.2 уметь по собственным ощущениям контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно–развивающие условия для лечения и оздоровления организма
Изучение видов спорта, которыми занимаются в Казахстане (Национальные и интеллектуальные игры)	Развитие навыков творчества, взаимоотношений и оценивания	6.1.6.6 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник 6.2.7.7 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Разработка динамического контраста и основной цели через работу над фрагментом	6.3.2.2 уметь по собственным ощущениям контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма 6.2.2.2 учиться определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества
	Завершить групповой танец и принять участие в процессе выступления и оценивания	6.2.1.1 определять и учиться применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		6.1.7.7 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей
Повтор и переработка фундаментальных навыков движения	Обзор и расширение навыков управления телом	6.3.3.3 понимать и уметь развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата
		6.1.2.2 уметь составлять и выполнять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
	Использование и развитие двигательных навыков в групповых/командных видах деятельности	6.1.5.5 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		6.2.6.6 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
		6.2.8.8 понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
Повтор и развитие навыков	6.2.7.7 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства	
	6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития	

	объектного контроля в командной/групповой деятельности	точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		6.3.5.5 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам осознание своих физических возможностей и ограничений
Расширение навыков и понятий посредством ряда категорий игр	Развитие навыков и концепций(тактик/стратегий) в играх с отбиванием мяча с фокусом на управлении рисками	6.2.9.9 осознавать и уметь объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
		6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью
	Развитие навыков и концептов в играх с нападением	6.3.7.7 применять, знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		6.2.4.4 определять и учиться использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных
	Улучшение показателей физического развития игровым методом	6.1.4.4 уметь составлять и выполнять физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
Игра в и создание игр с сеткой	6.2.8.8 понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	
	6.3.4.4 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их с учетом физических и психомоторных отклонений	
Забота о своем здоровье	Понимание важности быть физически активным	6.2.6.6 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
		6.1.7.7 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей
	Обучение тому, как заботиться о своем здоровье и быть активным с партнером	6.3.3.3 понимать и уметь развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата
		6.1.8.8 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальными

		образовательных потребностей обучающихся
Улучшение навыков бега, прыжков и метания в атлетике	Пересмотр разминки, рассмотрение и расширение беговых навыков	6.1.6.6 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник
		6.2.5.5 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
		6.2.9.9 осознавать и уметь объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
	Повторение и углубление навыков по прыжкам и броскам посредством креативных, совместных и состязательных упражнений	6.2.3.3 учиться определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
6.1.3.3 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры		

3) 7 класс:  
таблица 3

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
Обучение посредством игр	Улучшение тактических знаний в играх	7.3.6.6 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии
		7.1.1.1 применять и учиться совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		7.1.7.7 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей
	Работа над вопросом принятия решений в играх	7.3.4.4 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений
7.2.2.2 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества.		

		7.2.6.6 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
	Совершенствование навыков решения проблем посредством игр с сеткой	7.3.7.7 определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		7.3.5.5 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
Развитие когнитивных навыков и навыков по управлению телом посредством гимнастики	Изучение поворотов и скручиваний	7.3.6.6 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии
		7.1.5.5 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		7.2.5.5 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.
	Контроль за нашими телами при балансировании и скручиваниях	7.1.1.1 применять и учиться совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
2 четверть		
Улучшение здоровья, навыков движения и понимания с помощью атлетики	Изучение и улучшение длинных прыжков	7.2.4.4 определять и использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных
		7.3.4.4 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений
		7.2.2.2 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества
	Улучшение спринтерского бега	7.3.6.6 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья с учетом двигательной патологии
		7.3.5.5 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
	Броски: изучение и создание	7.1.3.3 совершенствовать и о учиться обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
		7.3.7.7 определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		7.1.6.6 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
Совместное обучение и обучение-приключение	Взаимодействи е в упражнениях по решению проблем	7.2.7.7 применять правила соревновательной деятельности и правила судейства
		7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	Парашютные игры с мячами	7.1.6.6 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
		7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		7.2.8.8 понимать и уметь применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
	<b>3 четверть</b>	
Развитие танцевальных навыков и понимание танцев посредством тематической работы	Изучение сосулек, как стимулирование занятий танцами	7.3.3.3 осознавать и объяснять жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата и их различия
		7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	Сохраняйте тепло, когда снаружи холодно: аэробные упражнения	7.1.5.5 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		7.1.4.4 совершенствовать и учиться обобщать составление физических нагрузок, необходимых для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
	Процесс создания, выступления и	7.2.9.9 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
		7.1.2.2 совершенствовать и обобщать корректировку

	оценки в группах	основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом 7.3.2.2 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 ориентированности в пространстве и передачи мяча	7.3.3.3 осознавать и объяснять жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата и их различия
		7.3.2.2 понимать и объяснять влияние контроля за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма
		7.2.8.8 понимать и уметь применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
	Чтение игры и использование соответствующих тактик	7.1.8.8 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		7.2.3.3 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		7.1.7.7 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей
7.2.8.8 понимать и уметь применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований		
4 четверть		
Активный и здоровый	Увеличение выносливости и здоровья	7.2.9.9 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
		7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью
		7.2.5.5 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	7.1.3.3 совершенствовать и научиться обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
		7.2.3.3 определять и использовать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
Упражнения на	7.2.4.4 определять и использовать функции разных	

	силу и на мышечную выносливость	органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных.
Разнообразие и контрасты в гимнастике	Изучение различий в действиях и в пространстве на полу	7.1.8.8 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью
		7.2.8.8 понимать и уметь применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
	Изучение контрастов в динамике и контакты на снарядах	7.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		7.1.2.2 совершенствовать и обобщать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
	Групповые композиции	7.1.4.4 совершенствовать и о учиться обобщать составление физических нагрузок, необходимых для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
7.2.6.6 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения		

4) 8 класс:  
таблица 4

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
Здоровье и фитнес через легкоатлетическую деятельность	Разработка навыков выбора ритма	8.3.6.6 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью с учетом двигательной патологии
		8.3.4.4 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений
	Творческий подход в легкой атлетике	8.1.5.5 объяснять и учиться демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		8.1.6.6 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий

	Фитнес через легкоатлетические соревнования	8.2.5.5 демонстрировать 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 сеточных игр	Виды деятельности, расширяющие знания действия обучающихся на спортивной площадке, индивидуально и в малых группах	8.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата	
		8.1.2.2 уметь объяснять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом	
		8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	
		8.3.2.2 демонстрировать на собственном примере умение контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма	
	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 обучающихся	
		8.2.7.7 демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства	
		8.2.8.8 обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований	
		8.2.6.6 демонстрировать и учиться сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	
	2 четверть		
	Национальные игры Казахстана	Изучение и акцентирование внимания на рабочих действиях при возведении юрты	8.3.6.6 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью с учетом двигательной патологии
8.1.7.7 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 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата	
		8.1.4.4 совершенствовать и обобщать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе	
		8.1.6.6 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных	

		действий
		8.1.8.8 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		8.2.5.5 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений и освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела
Пересмотр и расширение основных тем гимнастики	Изучение и расширение навыков передвижения и удержания равновесия посредством изменения композиционных элементов	8.2.3.3 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		8.1.4.4 совершенствовать и обобщать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
	Изучения вращения и полета на гимнастическом снаряде	8.3.7.7 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
	Групповые композиции на гимнастическом оборудовании	8.2.9.9 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия
<b>3 четверть</b>		
Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка	Лыжная подготовка	8.3.6.6 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью с учетом двигательной патологии
		8.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	Кроссовая подготовка	8.3.5.5 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений
		8.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.
Коньковая подготовка	8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	

		8.2.6.6 демонстрировать и учиться сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
Совершенствование основных навыков в групповых нападающих играх	Разработка опорно-двигательного аппарата и навыков преодоления	8.1.3.3 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
		8.2.4.4 уметь обсуждать и демонстрировать развитие функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных
		8.2.3.3 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		8.1.5.5 объяснять и учиться демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		8.1.2.2 уметь объяснять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
	Перехват мяча и создание игр	8.2.7.7 демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства
		8.2.8.8 обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
		8.2.9.9 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия
		8.3.7.7 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		8.2.4.4 уметь обсуждать и демонстрировать развитие функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных
4 четверть		
Компоненты фитнеса и активный образ жизни	Здоровье сердца: деятельность, направленная на повышение выносливости	8.1.3.3 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
		8.3.3.3 обсуждать развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата и адаптировать их
		8.3.6.6 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью с учетом двигательной патологии
		8.2.2.2 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать

		свои личностные качества.
	Сосредоточение внимания на гибкости	8.3.7.7 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей 8.1.7.7 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей.
	Упражнения для наращивания силы и мышечной выносливости	8.1.8.8 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		8.2.9.9 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия
Сотрудничество и решение проблем в контексте приключенческих игр	Совместная работа в парах	8.3.5.5 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм и осознание своих физических возможностей и ограничений
		8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье
		8.3.4.4 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений
	Решение проблем в больших группах	8.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата 8.3.2.2 демонстрировать на собственном примере умение контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма

5) 9 класс:  
таблица 5

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
1 четверть		
Легкая атлетика и здоровый образ жизни	Систематизация упражнений через легкую атлетику	9.3.6.6 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии
		9.3.4.4 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма с учетом

		физических и психомоторных отклонений
	Направления общей и специальной подготовки	9.1.5.5 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям 9.1.6.6 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
	Формирование здорового образа жизни методами легкой атлетики	9.2.5.5 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 9.3.2.2 оценивать контроль за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма
Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности	Разнообразие двигательной деятельности индивидуально и в малых группах	9.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		9.1.2.2 обосновывать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
		9.2.2.2 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества
		9.3.1.1 объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье
		9.3.2.2 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 обучающихся
		9.2.7.7 демонстрировать и уметь сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства
		9.2.8.8 обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
		9.2.6.6 демонстрировать и учиться сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
2 четверть		
Состязательный характер национальных	Проверка на силу и выносливость	9.3.6.6 понимать детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения

игр		потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии
		9.1.7.7 создавать, анализировать различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей
	Изучение традиций казахского народа с помощью национальных игр	9.1.4.4 объяснять и демонстрировать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
		9.1.6.6 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий
		9.1.8.8 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	9.2.5.5 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	9.2.3.3 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		9.1.4.4 объяснять и демонстрировать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
		9.3.7.7 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		9.1.4.4 объяснять и демонстрировать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
	Проявление координационных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений	9.2.9.9 оценивать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
		9.3.6.6 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии
3 четверть		
Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка	Лыжная подготовка	9.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.
		9.3.6.6 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также

		способы снижения потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии
		9.3.5.5 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений
	Кроссовая подготовка	9.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		9.3.1.1 объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье
	Коньковая подготовка	9.2.6.6 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
		9.1.3.3 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	9.2.4.4 применять и демонстрировать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных.
		9.2.3.3 применять и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
		9.1.5.5 объяснять и демонстрировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно – специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		9.1.2.2 обосновывать и применять корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
		9.2.7.7 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Улучшение тактических знаний в играх с мячом	9.2.8.8 оценивать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
		9.2.9.9 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
	Развитие физических качеств через игры	9.3.7.7 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
9.2.4.4 применять и демонстрировать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных		
4 четверть		
Здоровье и физические	Работа в малых и больших	9.3.3.3 демонстрировать на собственном примере умение контролировать и развивать максимально возможно

нагрузки	группах	жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата
		9.3.6.6 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии
		9.2.2.2 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества
	Компоненты физического здоровья через ряд через игровые комбинации	8.3.7.7 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		9.3.7.7 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		9.1.8.8 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
		9.2.9.9 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
Сотрудничество и реализация ценностей через развитие двигательных возможностей	Знание о здоровье и приобретение навыков через практику	9.3.5.5 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений
		9.3.1.1 объяснять и демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье
		9.3.4.4 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма с учетом физических и психомоторных отклонений
	Экспериментировать и импровизировать улучшать навыки через исследование в действие	9.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно – специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		9.3.2.2 оценивать контроль за физическими изменениями в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления организма

б) 10 класс:  
таблица 6

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание 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 двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		10.1.8.8 оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	Развитие навыков бега, метания и прыжков	10.1.7.7 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	10.2.7.7 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства
10.2.9.9 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений		
Решение проблемных ситуаций через двигательную деятельность	Выполнять действие индивидуально, в парах, группах, расширяя и применяя двигательные навыки	10.1.3.3 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
		10.1.6.6 комбинировать навыки и собственные умения других для улучшения выполнения двигательных действий
		10.3.4.4 анализировать оценивать и адаптировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений
	Экспериментировать и импровизировать улучшать навыки через исследование в действие	10.3.1.1 оценивать и адаптировать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни
		10.1.3.3 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
	Положительное влияние физических упражнений на ослабленный организм	10.1.2.2 демонстрировать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
		10.1.4.4 обосновывать и применять дозированные физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
	Создавать групповые задания с мячами, которые могут	10.3.7.7 анализировать и адаптировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		10.2.8.8 анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время

	оцениваться	соревнований
2 четверть		
Укрепление организма через гимнастику	Совместно составление композиционных элементов в гимнастике	10.2.3.3 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды
	Гимнастические упражнения на балансирование и перемещения тела в пространстве	10.2.5.5 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
		10.3.6.6 анализировать оценивать и адаптировать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии
Национальные и интеллектуальные игры	Размышляя о разминке и ее пользе	10.3.4.4 анализировать оценивать и адаптировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность с учетом физических и психомоторных отклонений
		10.3.1.1 оценивать и адаптировать знания о личном здоровье и здоровом образе жизни
		10.1.2.2 демонстрировать корректировку основных двигательных навыков: опорно-двигательного аппарата, управление телом и объектом
	Фокусируясь на технике восстановления	10.3.5.5 анализировать оценивать и адаптировать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений
		10.1.6.6 комбинировать навыки и собственные умения других для улучшения выполнения двигательных действий
3 четверть		
Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка	Лыжная подготовка	10.3.2.2 оценивать и адаптировать знания как контролировать физические изменения в организме, создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления на своем примере
		10.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	Кроссовая подготовка	10.3.3.3 оценивать и адаптировать знания для развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата
10.3.2.2 оценивать и адаптировать знания как контролировать физические изменения в организме,		

		создать благоприятные коррекционно – развивающие условия для лечения и оздоровления на своем примере
	Коньковая подготовка	10.3.3.3 оценивать и адаптировать знания для развивать максимально возможно жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и нарушении опорно-двигательного аппарата
		10.2.5.5 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	10.1.3.3 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне с формированием способности преодолевать физические и психологические барьеры
		10.3.6.6 анализировать оценивать и адаптировать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью с учетом двигательной патологии
		10.1.7.7 создавать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений для улучшения и коррекции двигательных способностей
		10.2.2.2 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества
	Подготовительные игры для видов деятельности в жизни	10.3.7.7 анализировать и адаптировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей
		10.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата
		10.3.5.5 анализировать оценивать и адаптировать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки и осознание своих физических возможностей и ограничений
	Разработка игр на бросание и отбивание мяча	10.2.9.9 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений
		10.2.7.7 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства
		10.1.4.4 обосновывать и применять дозированные физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе
4 четверть		
Подвижные и	Тренировка на	10.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с

спортивные игры	средние дистанции (выносливость)	движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.
		10.2.6.6 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
		10.2.4.4 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	10.1.5.5 комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
		10.2.2.2 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде и желание улучшать свои личностные качества
10.2.8.8 анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований		
Развитие навыков бега, прыжков и метания	Равновесие и противовес, которые соответствуют и сравниваются	10.2.6.6 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
		10.1.8.8 оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся
	Поддерживаемый и неподдерживаемый прыжок в воздухе	10.2.4.4 оценивать совместную и эффективную работу по развитию функций разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных
		10.1.5.5 комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник с осознанным отношением к своим возможностям
	Групповые композиции на снаряде	10.2.3.3 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды