

Приложение
к приказу Министра просвещения
Республики Казахстан
от года №

Приложение
к приказу Министра образования и
науки Республики Казахстан от
... года №

Типовая учебная программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для
обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта 5-10 классов уровня
основного среднего образования

Глава 1. Общие положения

1. Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта 5-10 классов (далее – Программа) разработана в соответствии с пунктом 1 статьи 19 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

2. Цель Программы - укрепление и охрана здоровья, коррекция отклонений психофизического развития обучающихся, подготовка к относительной самостоятельности в жизни и доступной образовательной и трудовой деятельности.

3. Учебные задачи Программы:

1) содействие общему физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

2) обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

3) развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

4) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

4. Коррекционно-развивающие задачи:

1) коррекция и развитие координационных способностей: согласованности движений отдельных частей тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, расслабления, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

2) компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций;

3) профилактика и коррекция функциональных нарушений дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм;

4) коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных процессов: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов, тактильных и кожно-кинестетических ощущений; развитие зрительной, слуховой памяти и внимания, развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;

5) коррекция и развитие личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы: навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умение выражать свои чувства через движения.

Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

5. Учитель адаптивной физической культуры знакомится с медицинской документацией, изучает анамнез, определяет уровень и характер двигательных возможностей учащихся, ведет работу в контакте с врачом, учитывая состояние здоровья обучающегося на каждом уроке.

6. При организации учебного процесса учитываются:

1) низкая познавательная активность в условиях коллективного обучения;

2) слабая реакция на направляющую, стимулирующую помощь учителя, используемую во фронтальной работе;

3) трудности автоматизации формируемых двигательных навыков.

7. В основе педагогических подходов к организации учебного процесса лежит концепция «нормализации» жизни лиц с умеренным нарушением интеллекта. Предполагается создание условий для индивидуального развития, формирования социального опыта.

8. Организация процесса обучения и воспитания обучающихся с умеренным нарушением интеллекта основана на принципах специальной педагогики.

9. Педагоги уважают право школьников развиваться в индивидуальном темпе, сохраняя свои уникальные особенности; постоянно изучают изменяющиеся возможности, оценивают образовательные потребности, фиксируют минимальные продвижения в развитии и усвоении навыков у учащихся. Любой прогресс рассматривается в качестве положительного результата в обучении.

10. Педагоги самостоятельно выбирают доступное для каждого учащегося содержание обучения из настоящей Программы, а также методы, формы, средства обучения с учетом индивидуальных возможностей и результатов оценки образовательных, личностных достижений учащихся.

11. У обучающихся с умеренным нарушением интеллекта имеют место специфические проблемы в развитии речи (вплоть до ее отсутствия), мышления,

общения. Существующие проблемы в каждом конкретном случае, компенсируются педагогическими средствами. Выстраивается последовательная работа по расширению понимания речи, формированию вербальных и альтернативных средств общения, развитию наглядно-действенного мышления обучающихся. Речевое сопровождение деятельности обучающихся со стороны педагога должно быть дозированным и доступным пониманию обучающихся.

12. Процесс обучения не предусматривает жесткого регламентирования не только содержания, но и организационных форм.

13. При организации урока обеспечивается возможность изменить вид деятельности в тот момент, когда такая необходимость возникает у каждого ученика. Обеспечиваются условия для выполнения индивидуальных заданий, в индивидуальном темпе, получения индивидуальной помощи педагога.

14. Педагогические мероприятия, выстроенные в соответствии с принципами специальной педагогики, направлены на развитие активности обучающихся, их инициативы и самостоятельности.

15. Развитие активности и самостоятельности обучающихся происходит при выполнении следующих дидактических условий:

1) разделять двигательные действия на маленькие шаги. При разучивании новых движений следует варьировать исходные положения, темп, амплитуду;

2) предлагать упражнения, обеспечивающие произвольную регуляцию тонких движений пальцев рук;

3) использовать повседневные движения произвольной регуляции;

4) применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: запоминание названий движений, комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности; выполнение правил игры;

5) расширять двигательные возможности, обучающихся при использовании спортивного инвентаря (кегли, мячи разного диаметра), при взаимодействии с партнерами в группе, при управлении эмоциями;

6) формировать прикладные двигательные навыки, которые в будущем найдут применение в жизни (ходьба на лыжах, велосипедная подготовка, ближний туризм, плавание);

7) совершенствовать физические качества (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);

8) проводить спортивные мероприятия, создающие предпосылки для интеграции в общество (интеграционные спортивные группы, спортивные соревнования по физическим возможностям обучающихся);

9) применять художественно-музыкальные упражнения: ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики; с речитативами, стихами, загадками, счетом, активизирующие познавательную деятельность;

10) многократно повторять упражнения, сочетать с правильным показом, подбирать подвижные и спортивные игры, состоящие из простых элементарных движений;

11) закреплять представления о строении тела человека: голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея; туловище — спина, грудь, живот; руки — плечо, локоть, кисть, пальцы; ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы;

12) использовать разные формы взаимодействия педагога с учащимися: индивидуально выполняемые упражнения под руководством учителя, упражнения выполняемые в парах и малых группах.

16. При организации урока адаптивной физической культуры необходимо:

1) учитывать индивидуальные особенности каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями);

2) обеспечивать эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование);

4) создавать условия для реального выполнения заданий, оказывать помощь, обеспечивать безопасность;

5) поощрять, одобрять, хвалить школьников за малейшие успехи;

6) контролировать динамику результатов учебно-познавательного процесса и функциональное состояние учащихся.

17. Для оценивания достижений обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта используется описательная оценка, которая является качественным показателем достижений обучающегося. При описании достижений обучающихся обязательно указывается степень самостоятельности владения навыками:

1) выполняет действие самостоятельно;

2) выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной);

3) выполняет действие по образцу;

4) выполняет действие с частичной физической помощью;

5) выполняет действие со значительной физической помощью;

6) действие не выполняет.

18. В Программе сформулирована система целей обучения, которые служат ориентировочной основой для определения содержания учебного предмета и которыми учитель руководствуется при создании индивидуальных программ обучения школьников. При выборе учебных целей к конкретному уроку возможна их конкретизация, разбиение на несколько частей.

19. Содержание Программы носит рекомендательный характер, педагог имеет право вносить любые изменения в содержание и темп обучения каждого ученика класса в соответствии с его возможностями и реальными достижениями.

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

Параграф 1. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

20. 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.

Объем учебной нагрузки по учебному предмету зависит от типового учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан» (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов под №8170).

21. Базовое содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает следующие разделы:

- 1) «Двигательная деятельность»;
- 2) «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни».

22. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:

- 1) развитие и совершенствование двигательных навыков;
- 2) развитие прикладных умений и навыков;
- 3) развитие пространственно-временной ориентации;
- 4) развитие навыков командного взаимодействия.

23. Раздел «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни» включает следующие подразделы:

1) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни.

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

1) организация двигательной деятельности. Подготовка к уроку с помощью учителя. Выполнение инструкции и команды учителя по подражанию, по образцу. Чередование ходьбы с бегом. Перемещения по залу, по гимнастической скамейке, выполнение общеразвивающих команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Выполнение упражнений на формирование правильной осанки под руководством учителя, ходьбы и бега

в колонне, парами наперегонки, в медленном темпе с соблюдением строя; прыжков на одной ноге с продвижением вперед, в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов, через гимнастическую скамейку. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Переступание через препятствия, спуск и подъем по ступенькам с опорой и без нее. Лазанье и перелезание. Передвижение по нижней рейке гимнастической лестницы в сторону приставными шагами. Перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине. Перекаты тела в стороны. Дыхательные упражнения (дыхание в положении лежа, грудное и брюшное дыхание).

Выполнение упражнений с помощью учителя для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений, сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение с закрытыми глазами, упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Переступание на гимнастической скамейке, расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см. Прыжки в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Коллективное взаимодействие при перемещении тяжелых предметов, спортивного оборудования;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Правила безопасности на уроках физической культуры; надевание спортивной формы с помощью учителя, выполнение упражнений по подражанию учителю. Правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений. Называние спортивных снарядов. Выполнение дыхания разных типов: грудное, брюшное и смешанное дыхание. Контроль осанки.

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

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения - построение и перестроение команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Встать!», «Остановились!», размыкание на вытянутые руки в стороны, поворот кругом с показом направления учителем. Развитие пространственно-временной ориентации - ходьба в колонне по одному, чередование бега с ходьбой. Ходьба и бег в разном темпе (быстро, медленно). Повороты к ориентирам без зрительного контроля, ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места в обозначенный ориентир. Фиксирование исходного положения рук, туловища, ног согласно словесной инструкции. Ходьба друг за другом по одному, ускоряя и замедляя темп движения, ходьба по извилистой дорожке за учителем, ходьба по наклонной доске. Упражнения на равновесие - по скамейке, стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной. Повороты по сигналу учителя; бег (ходьба) по залу на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы. Бег в колонне между расставленными предметами. Ходьба по скамейке с предметом на голове, ходьба по залу с грузом на голове. Спрыгивание с высоты 20-30 см, прыжки на двух

ногах по дорожке, по начерченной дорожке, с предметами и без предметов, в высоту с прямого разбега, спрыгивание с гимнастической скамейки, прыжки через длинную и короткую скакалку. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1- 2 сек. Метание - бросание мяча, стараясь поймать его двумя руками. Бросание мяча из-за головы. Бросание различных подручных предметов (мешочек с песком, мяч, резиновая игрушка) в даль правой и левой рукой. Выполнение простых правил в подвижных и спортивных играх под руководством учителя.

Выполнение упражнений с помощью учителя для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений, сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение с закрытыми глазами, упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Переступание на гимнастической скамейке, расхождение вдвоем при встрече на полой доске, в коридоре 20 - 30 см. Прыжки в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Коллективное взаимодействие при перемещении тяжелых предметов, спортивного оборудования;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Правила безопасного поведения во время занятий: выполнять только те упражнения и только так, как говорит и показывает учитель, не подходить близко к инвентарю и спортивным снарядам без разрешения учителя, соблюдать установленные правила. Правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений; название снарядов: бревно, канат, гимнастическая стенка. Развитие дыхания - изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения (по подражанию, под хлопки, под счет). Грудное, брюшное и смешанное дыхание. Контроль осанки.

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

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения - правила построения и перестроения: построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Повороты по ориентирам. Команды «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Укрепление мышечного тонуса: упражнения на расслабление мышц, упражнения на укрепление мышц пальцев и кистей рук, голеностопных суставов, туловища, различные движения головы, рук, туловища с остановкой по сигналу. Выполнение упражнений с предметами (гимнастические палки, флажки, большие и малые мячи, малые обручи), большими и малыми мячами. Выполнение упражнений на равновесие: по прямой скамейке с поворотами по сигналу учителя. Развитие пространственно-временной ориентации: выполнение упражнений на построение в обозначенном месте, построение в круг по ориентиру, ходьба по ориентирам, прыжок в длину с места толчком двух ног в

начерченный ориентир. Развитие двигательных навыков: ходьба парами друг за другом ускоряя и замедляя темп движения, ходьба по извилистой дорожке за учителем, по наклонной доске, по залу на носках, пятках, внутренних и наружных сторонах стопы, спрыгивание с высоты 20-30 см. Прыжки на двух ногах по начерченной дорожке. Прыжки с ноги на ногу, подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием, перешагивание через препятствия различной высоты. Бросание мяча из-за головы, в даль правой и левой рукой. Произвольное метание мяча разного диаметра в игре. Метание с места мяча в стенку правой, левой рукой. Подвижные, коррекционные и коллективные игры. Элементы спортивных игр: подачи и передачи мяча в пионерболе; передача, ведение, отбивание мяча, попадание в ворота с разного расстояния. Передача, бросок мяча. Ведение, передачи, броски мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Национальные казахские игры: элементы техники, тактики в играх «Асык ату», «Бес таз» под руководством учителя.

Выполнение упражнений с помощью учителя для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений, на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам с контролем зрения и воспроизведение с закрытыми глазами, упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке, расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге; Прыжки в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Коллективное взаимодействие при перемещении тяжелых предметов, спортивного оборудования;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Соблюдение правил безопасности во время занятий; правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений; называние спортивных снарядов. Развитие дыхания - выполнение основных положений и сочетание движений на дыхательные упражнения, дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа. Дыхательные упражнения во время ходьбы: грудное, брюшное и смешанное дыхание. Контроль осанки.

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

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения - построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя, повороты на месте (направо, налево) под счет. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. Выполнение строевых команд по инструкции учителя. Упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте, прыжок в глубину с высоты 50-60 см, в обозначенное место, прыжок в длину с места,

толчком двух ног в обозначенное место. Упражнения с малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами. Броски, ловля, передачу предметов, переноска груза. Пролезание сквозь гимнастические обручи; упражнения на висы - на гимнастической стенке на согнутых руках. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность Развитие пространственно-временной ориентации -перестраивание из круга в квадрат по ориентирам, повороты направо, налево без контроля зрения. Преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз, упражнения на лазание и перелазание через предметы, под предметами с постепенным усложнением. Упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Подлезание под препятствие, ограниченное с двух сторон. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, в длину согнув ноги, с разбега способом перешагивания. Дозирование силы удара мячом об пол, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ловля и передача мяча в движении, элементы спортивных игр под руководством учителя. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места. Подвижные, элементы спортивных, национальных игр. Элементы спортивных игр – футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (на выбор учителя).

Выполнение упражнений с помощью учителя для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений, на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам с контролем зрения и воспроизведение с закрытыми глазами, упражнения на равновесие. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге на скамейке, бревне (с помощью учителя). Коллективное взаимодействие при перемещении тяжелых предметов, спортивного оборудования;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Соблюдение личной гигиены: мытье рук, лица после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий. Правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений. Называние спортивных снарядов. Выполнение правил здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности. Развитие дыхания - выполнение основных положений и сочетание движений на дыхательные упражнения, дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа, дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе, грудное, брюшное и смешанное дыхание. Контроль осанки. Бережное отношение к здоровью, как собственному, так и одноклассников.

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

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения - построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя, повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение строевых команд. Основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Упражнения на сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой. Пролезание сквозь гимнастические обручи; упражнения на висы - на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на скамейке. Упражнения на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с доставанием предмета с пола. Стойка на одной ноге с различным положением рук. Развитие пространственно-временной ориентации - перестраивание из круга в квадрат по ориентирам, повороты направо, налево без контроля зрения. Упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Контроль дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления, при выполнении упражнений скоростно-силового характера. Прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину. Дозирование силы удара мячом об пол, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Развитие двигательных навыков - ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук, с контролем и без контроля зрения. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, в длину согнув ноги, с разбега способом перешагивания. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места; упражнения на лазание и перелазание через предметы, под предметами с постепенным усложнением. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую за туловищем. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжком вперед. Подвижные, элементы спортивных, национальных игр. Спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (на выбор учителя).

Выполнение упражнений с помощью учителя для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений, на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам с контролем зрения и воспроизведение с закрытыми глазами, упражнения на равновесие. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге на скамейке, бревне (с помощью учителя). Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с

различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Перемещение различных грузов группой, помогая друг другу. Перемещение нескольких спортивных снарядов группами (на время). Выполнение техники безопасности при перемещении спортивных снарядов. Развитие дыхания - выполнение основных положений и сочетание движений на дыхательные упражнения, дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа, дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе, грудное, брюшное и смешанное дыхание;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Соблюдение личной гигиены: мытье рук, лица после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий. Правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений. Называние спортивных снарядов. Выполнение правил здорового и безопасного образа жизни, проявление потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности. Сообщение учителю доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки. Контроль осанки. Бережное и ответственное отношение к здоровью, как собственному, так и одноклассников.

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

1) организация двигательной деятельности. Общеразвивающие упражнения - построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя, Выполнение строевых команд. Ходьба в различном темпе. Медленный бег (по физическим возможностям обучающихся). Бег в чередовании с ходьбой, челночный бег. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, в длину согнув ноги, с разбега способом перешагивания. Основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой. Регулирование дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления, при выполнении упражнений скоростно- силового характера. Упражнения с малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами. Пролезание сквозь гимнастические обручи; упражнения на висы - на гимнастической стенке на согнутых руках. Упражнения на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с доставанием предмета с пола. Стойка на одной ноге с различным положением рук. Преодоление возможных комбинированных препятствия (окно, образованное двумя стойками и двумя планками; препятствия высотой 30-60 см длиной до 60 см). Выполнение опорного прыжка «согнув ноги» через козла, коня, в ширину с разбега. Развитие пространственно-временной ориентации -перестраивание из круга в квадрат по

ориентирам, повороты направо, налево без контроля зрения. Упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Метание малого мяча одной рукой с места и способом «из - за спины через плечо» с трех шагов на дальность, по коридору шириной до 10 метров, правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места. Толкание набивного мяча (1-2 кг.). Упражнения на лазание и перелазание через предметы, под предметами с постепенным усложнением. Развитие дыхания - выполнение основных положений и сочетание движений на дыхательные упражнения, дыхание через нос и рот в различных исходных положениях – сидя, стоя, лежа, дыхательные упражнения во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе, грудное, брюшное и смешанное дыхание. Подвижные, элементы спортивных, национальных игр. Спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол, гандбол (на выбор учителя).

Выполнение упражнений с помощью учителя для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений, на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам с контролем зрения и воспроизведение с закрытыми глазами, на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге на скамейке, бревне (с помощью учителя). Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Перемещение различных грузов, тяжелых вещей группой, помогая друг другу. Перемещение нескольких спортивных снарядов по группам. Выполнение техники безопасности при перемещении спортивных снарядов;

2) формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни. Соблюдение личной гигиены: мытье рук, лица после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий. Правильное положение тела, осанки при выполнении упражнений. Называние спортивных снарядов. Выполнение правил здорового и безопасного образа жизни, проявление потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности. Контроль осанки. Бережное и ответственное отношение к здоровью, как собственному, так и одноклассников.

Параграф 2. Система целей обучения

30. В Программе для удобства использования учебных целей введена

кодировка. В коде первое число обозначает класс, второе число – раздел, третье число подраздел, четвертое число - показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 5.2.1.2 «5» – класс, «2.1» – подраздел, «2» – нумерация учебной цели.

31. 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. Развитие основных двигательных навыков	5.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры с помощью учителя	6.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры и одеваться с помощью учителя	7.1.1.1 выполнять подготовку к уроку физкультуры	8.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры в группе под руководством учителя	9.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры в группе	10.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры самостоятельно
	5.1.1.2 выполнять упражнения на формирование правильной осанки. Из стойки у вертикальной плоскости и в положении и правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях	6.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной	7.1.1.2 выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя	8.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Повторение и закрепление упражнений, данных в предыдущих классах	9.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой	10.1.1.2 самостоятельно выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой
	5.1.1.3 выполнять	6.1.1.3 выполнять	7.1.1.3 выполнять	8.1.1.3 выполнять	9.1.1.3 выполнять	10.1.1.3 выполнять

	<p>ть с помощью учителя простейших упражнений с правильным дыханием</p>	<p>дыхательные упражнения (дыхание в положении лежа, грудное и брюшное дыхание)</p>	<p>дыхательные упражнения. (дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде)</p>	<p>дыхательные упражнения (глубокое дыхание при выполнении упражнений (по показу))</p>	<p>дыхательные упражнения. Уметь регулировать дыхания при переносе груза в упражнениях и с преодолением препятствий, сопротивлением. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера</p>	<p>дыхательные упражнения. Уметь регулировать дыхания при переносе груза в упражнениях и с преодолением препятствий, сопротивлением. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера</p>
	<p>5.1.1.4 выполнять с помощью учителя основные циклические движения</p>	<p>6.1.1.4 выполнять по словесной инструкции учителя основные циклические движения</p>	<p>7.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения</p>	<p>8.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения</p>	<p>9.1.1.4 владеть навыками основных циклических движений</p>	<p>10.1.1.4 уверенно владеть навыками основных циклических движений</p>
	<p>5.1.1.5 выполнять с помощью учителя упражнения на формирование</p>	<p>6.1.1.5 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на формирование</p>	<p>7.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>8.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>9.1.1.5 владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной</p>	<p>10.1.1.5 уверенно владеть навыками выполнения упражнений на формирование</p>

	правильной осанки, удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки	правильной осанки, ходьба с грузом на голове с удержанием правильной осанки			осанки	правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	5.1.2.1 выполнять построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки вперед по команде и показу учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойди	6.1.2.1 выполнять по словесной инструкции учителя построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	7.1.2.1 закрепить ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку	8.1.2.1 выполнять построения, перестроения под руководством учителя: Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя	9.1.2.1 выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево	10.1.2.1 уверенно выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево

	сь!», «Равняйс ь!», «Смирно !»					
	5.1.2.2 выполня ть ходьбу и бег: ходьба, начиная с левой ноги, с носки. Бег парами наперего нки, в медленн ом темпе с соблуде нием строая	6.1.2.2 выполнять по словесной инструкции учителя ходьбу и бег в разном темпе (быстро, медленно). медленном темпе с сохранение м интервала. Бег на скорость с высокого старта по команде учителя	7.1.2.2 выполнять ходьбу с изменение м длины шага (большими, маленьким и шагами). Чередовани е ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами)	8.1.2.2 выполнять ходьбу и бег с преодолен ем простейши х препятстви й. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлени й в ходьбе, беге по конкретны м ориентирам и инструкции учителя	9.1.2.2 выполнять ходьбу и бег в различном темпе, направлени и. Повороты в движении направо, налево	10.1.2.2 уверенно выполнять ходьбу и бег в различном темпе, направлени и. Повороты в движении направо, налево
	5.1.2.3 выполня ть с помощь ю учителя прыжки на одной ноге с продвиж ением вперед, в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см. с	6.1.2.3 выполнять прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлени ем на 2	7.1.2.3 выполнять прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено , прыжок в высоту с разбега, прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенн ого места	8.1.2.3 выполнять прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенн ом месте, прыжок в глубину с высоты 50- 60 см, в обозначенн	9.1.2.3 выполнять прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину (все учащиеся). Совершенство вание всех видов ранее изученных прыжков	10.1.2.3 выполнять технику разбега и толчку ногами при опорном прыжке. Выполнять опорный прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину с разбега Совершенство вание всех видов

	поворотом на 45 градусов, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	через «ров»		о место, прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место		ранее изученных прыжков		
5.1.2.4	выполнять с помощью учителя броски, ловлю, передачу предметов, перемещение груза	6.1.2.4	7.1.2.4	8.1.2.4	9.1.2.4	10.1.2.4		
	выполнять по словесной инструкции учителя основные движения с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из рук в руки. Броски большого и малого мяча вверх и ловля его после отскока		выполнять броски мяча другому от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля мячей двумя руками и одной рукой		выполнять броски, ловля, передачу предметов, переноску груза. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность		выполнять броски набивного мяча (вес до 1 кг) друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжкам	выполнять метание на дальность и в цель (игры «Снайперы», облегченный вариант «Лапта»)
5.1.2.5	выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке	6.1.2.5	7.1.2.5	8.1.2.5	9.1.2.5	10.1.2.5		
	выполнять лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее		выполнять сочетание переползания по гимнастической скамейке на		преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной		выполнять упражнения в равновесии, сохраняя правильную осанку. Преодолева	

	<p>скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с обеих сторон</p>	<p>изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелазание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1- 2 сек</p>	<p>четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелазания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты</p>	<p>гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с двух сторон</p>	<p>ные препятствия различного и способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствия с перелазанием через них, подлезанием</p>	<p>ть препятствия с перелазанием через них, подлезанием (в эстафетах)</p>
<p>5.1.2.6 преодолеть с помощью учителя возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений</p>	<p>6.1.2.6 с помощью и самостоятельно преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений</p>	<p>7.1.2.6 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнений</p>	<p>8.1.2.6 совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности</p>	<p>9.1.2.6 подпрыгивать на одной и двух ногах</p>	<p>10.1.2.6 выполнять прыжки в высоту, длину с разбега (игры «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки»)</p>	

	й					
	5.1.2.7 выполнять с помощью учителя передвижения с остановками, защитными действиями, применяемыми в спортивных играх	6.1.2.7 выполнять ловлю и передачу мяча на месте под руководством учителя	7.1.2.7 применять освоенные виды движений в подвижных играх со спортивными элементами под руководством учителя	8.1.2.7 выполнять ловлю и передачу мяча в движении, элементам спортивных игр под руководством учителя	9.1.2.7 метать мячи по инструкции одной рукой с места	10.1.2.7 метать малый мяч одной рукой с места и способом «из за спины через плечо» с трех шагов на дальность, по коридору шириной до 10 метров
					9.1.2.8 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении и усложненных движений	10.1.2.8 выполнять толкание набивного мяча (1-2 кг.) с места из положения стоя лицом и боком к направлению толкания
					9.1.2.9 выполнять элементы индивидуальных действий в спортивных играх под руководством учителя	10.1.2.9 с помощью учителя преодолевать возможные комбинированные препятствия (окно, образованное двумя стойками и двумя планками; препятствия

						я высотой 30-60см длиной до 60 см)
						10.1.2.10 демонстрировать элементы индивидуальных технико-тактических действий в спортивных играх под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	5.1.3.1 выполнять с помощью учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	6.1.3.1 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	7.1.3.1 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	8.1.3.1 выполнять самостоятельно упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	9.1.3.1 уверенно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	10.1.3.1 выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с

						помощью учителя)
5.1.3.2	6.1.3.2	7.1.3.2	8.1.3.2	9.1.3.2	10.1.3.2	
выполнять с помощью учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами	выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами	выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами	выполнять самостоятельно упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами	уверенно выполнять упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами	демонстрировать выполнение освоенных видов движений в подвижных играх (перетягивание в шеренгах и выталкивание из круга, бег на скорость в эстафете по кругу и бег командами, эстафета с преодолением препятствий, игра «шагай вперед»)	
5.1.3.3	6.1.3.3	7.1.3.3	8.1.3.3	9.1.3.3	10.1.3.3	
выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки,	выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на	выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастиче	выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами.	выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различным движением и рук. Ходьба по	демонстрировать выполнение упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различным движением	

	обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см	гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено	ской скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге	Равновесие на одной ноге (на скамейке)	гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках	и рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках
						10.1.3.4 применять изученные действия в подвижных играх
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	5.1.4.1 выполнять правила в подвижных играх и любой спортивной игре под руководством учителя	6.1.4.1 выполнять по словесной инструкции учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре	7.1.4.1 выполнять по словесной инструкции учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре	8.1.4.1 выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх	9.1.4.1 уверенно выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх	10.1.4.1 выполнять ходьбу по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя или самостоятельно, по гимнастической скамейке группами
	5.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время	6.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не	7.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не	8.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не	9.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр не	10.1.4.2 применять изученные действия в подвижных играх, радоваться победам

	игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой	проявлять негативного, агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой	проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой	проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой	проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой	других, поздравлять с победой
	5.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов в (гимнастического мата)	6.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов на руках, волоком, катанием, толканием	7.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения	8.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения	9.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности	10.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности

2) «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни»: таблица 2

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового	5.2.1.1 сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	6.2.1.1 сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	7.2.1.1 сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	8.2.1.1 сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	9.2.1.1 сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	10.2.1.1 согласовывать дыхание и движения, сообщать доступным и способами

образа жизни	х или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	х или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	х или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	х или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	х или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки	о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки
	5.2.1.2 выполнять правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями	6.2.1.2 соблюдать правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями	7.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями	8.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями	9.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями	10.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями

32. Настоящая Программа реализуется в соответствии с долгосрочным планом к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта 5-10 классов уровня основного среднего образования.

33. Распределение учебного материала по годам обучения (классам) и четвертям в настоящей программе является примерным. Учитель имеет право перенести учебный материал из одной четверти (класса) в другую для снижения или увеличения сложности учебного материала, увеличить или уменьшить объем физической нагрузки с учетом возможностей и реальных достижений каждого обучающегося.

**Параграф 3. Долгосрочный план по реализации
типовой программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умеренными нарушениями интеллекта 5-10 классов
основного среднего образования**

1) 5 класс:

Подразделы	Цели обучения
1 четверть	

1.1. Развитие основных двигательных навыков	5.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры с помощью учителя;
	5.1.1.2 выполнять упражнения на формирование правильной осанки. Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях;
	5.1.1.3 выполнять с помощью учителя простейших упражнений с правильным дыханием;
	5.1.1.5 выполнять с помощью учителя упражнения на формирование правильной осанки, удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	5.1.2.1 выполнять построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки вперед по команде и показу учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!»;
	5.1.2.2 выполнять ходьбу и бег: ходьба, начиная с левой ноги, с носка. Бег парами наперегонки, в медленном темпе с соблюдением строя;
	5.1.2.3 выполнять с помощью учителя прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см. С поворотом на 45 градусов, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
	5.1.2.4 выполнять с помощью учителя броски, ловлю, передачу предметов, переноску груза; 5.1.2.6 преодолевать с помощью учителя возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений;
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	5.1.3.1 выполнять с помощью учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;
	5.1.3.2 выполнять с помощью учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	5.1.4.1 выполнять правила в подвижных играх и любой спортивной игре под руководством учителя; 5.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов (гимнастического мата)
2 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	5.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры с помощью учителя;
	5.1.1.3 выполнять с помощью учителя простейших упражнений с правильным дыханием;
	5.1.1.4 выполнять с помощью учителя основные циклические движения;
	5.1.1.5 выполнять с помощью учителя упражнения на формирование правильной осанки, удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки
	5.1.2.1 выполнять построения, перестроения: размыкание на

1.2. Развитие прикладных умений и навыков	вытянутые руки вперед по команде и показу учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!»;
	5.1.2.3 выполнять с помощью учителя прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см. с поворотом на 45 градусов, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
	5.1.2.5 выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков;
	5.1.2.6 преодолевать с помощью учителя возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений; 5.1.2.7 выполнять с помощью учителя передвижения с остановками, защитными действиями, применяемыми в спортивных играх
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	5.1.3.1 выполнять с помощью учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;
	5.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	5.1.4.1 выполнять правила в подвижных играх и любой спортивной игре под руководством учителя; 5.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой; 5.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов(гимнастического мата)
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	5.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;
	5.2.1.2 выполнять правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
3 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	5.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры с помощью учителя;
	5.1.1.2 выполнять упражнения на формирование правильной осанки. Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки;
	5.1.1.4 выполнять с помощью учителя основные циклические движения
1.2. Развитие	5.1.2.2 выполнять ходьбу и бег: ходьба, начиная с левой ноги, с

прикладных умений и навыков	носка. Бег парами наперегонки, в медленном темпе с соблюдением строя;
	5.1.2.4 выполнять с помощью учителя броски, ловлю, передачу предметов, переноску груза;
	5.1.2.5 выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков; 5.1.2.6 преодолевать с помощью учителя возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений; 5.1.2.7 выполнять с помощью учителя передвижения с остановками, защитными действиями, применяемыми в спортивных играх
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	5.1.3.1 выполнять с помощью учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 5.1.3.2 выполнять с помощью учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 5.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см.;
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	5.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой; 5.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов(гимнастического мата)
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	5.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 5.2.1.2 выполнять правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
4 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	5.1.1.2 выполнять упражнения на формирование правильной осанки. Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки
	5.1.1.4 выполнять с помощью учителя основные циклические движения;
	5.1.1.5 выполнять с помощью учителя упражнения на формирование правильной осанки, удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки

1.2. Развитие прикладных умений и навыков	<p>5.1.2.1 выполнять построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки вперед по команде и показу учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!»;</p> <p>5.1.2.2 выполнять ходьбу и бег: ходьба, начиная с левой ноги, с носка. Бег парами наперегонки, в медленном темпе с соблюдением строя;</p> <p>5.1.2.3 выполнять с помощью учителя прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см. с поворотом на 45 градусов, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки;</p> <p>5.1.2.5 выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков;</p> <p>5.1.2.6 преодолевать с помощью учителя возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений;</p> <p>5.1.2.7 выполнять с помощью учителя передвижения с остановками, защитными действиями, применяемыми в спортивных играх</p>
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	<p>5.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см</p>
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	<p>5.1.4.1 выполнять правила в подвижных играх и любой спортивной игре под руководством учителя;</p> <p>5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>5.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов(гимнастического мата)</p>
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	<p>5.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;</p> <p>5.2.1.2 выполнять правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями</p>

2) 6 класс:

Подразделы	Цели обучения
1 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных	<p>6.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры и одеваться с помощью учителя;</p> <p>6.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Стоя у вертикальной</p>

навыков	<p>плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной;</p> <p>6.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения (дыхание в положении лежа, грудное и брюшное дыхание);</p> <p>6.1.1.5 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на формирование правильной осанки, ходьба с грузом на голове с удержанием правильной осанки</p>
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	<p>6.1.2.1 выполнять по словесной инструкции учителя построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Смирно!»;</p> <p>6.1.2.2 выполнять по словесной инструкции учителя ходьбу и бег в разном темпе (быстро, медленно). медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта по команде учителя;</p> <p>6.1.2.3 выполнять прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров»;</p> <p>6.1.2.4 выполнять по словесной инструкции учителя основные движения с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из рук в руки. Броски большого и малого мяча вверх и ловля его после отскока;</p> <p>6.1.2.5 выполнять лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1- 2 сек;</p> <p>6.1.2.6 с помощью и самостоятельно преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений</p>
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	<p>6.1.3.1 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;</p> <p>6.1.3.2 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами</p>
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	<p>6.1.4.1 выполнять по словесной инструкции учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре;</p> <p>6.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного, агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>6.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов на руках, волоком, катанием, толканием</p>
2.1. 2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа	<p>6.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;</p> <p>6.2.1.2 соблюдать правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями</p>

ЖИЗНИ	
2 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	<p>6.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры и одеваться с помощью учителя;</p> <p>6.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной;</p> <p>6.1.1.4 выполнять по словесной инструкции учителя основные циклические движения;</p> <p>6.1.1.5 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на формирование правильной осанки, ходьба с грузом на голове с удержанием правильной осанки</p>
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	<p>6.1.2.1 выполнять по словесной инструкции учителя построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;</p> <p>6.1.2.3 выполнять прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров»; 6.1.2.5 выполнять лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1- 2 сек;</p> <p>6.1.2.6 с помощью и самостоятельно преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений;</p> <p>6.1.2.7 выполнять ловлю и передачу мяча на месте под руководством учителя</p>
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	<p>6.1.3.1 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;</p> <p>6.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено</p>
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	<p>6.1.4.1 выполнять по словесной инструкции учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре;</p> <p>6.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного, агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>6.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов на руках, волоком, катанием, толканием</p>
2.1. Формирование	6.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных

навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 6.2.1.2 соблюдать правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
3 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	6.1.1.1 готовиться к уроку физкультуры и одеваться с помощью учителя; 6.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной; 6.1.1.4 выполнять по словесной инструкции учителя основные циклические движения
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	6.1.3.2 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 6.1.2.4 выполнять по словесной инструкции учителя основные движения с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из рук в руки. Броски большого и малого мяча вверх и ловля его после отскока; 6.1.2.5 выполнять лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1- 2 сек; 6.1.2.6 с помощью и самостоятельно преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений; 6.1.2.7 выполнять ловлю и передачу мяча на месте под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	6.1.3.1 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 6.1.3.2 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 6.1.3.3 выполнять прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров»;
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	6.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного, агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой; 6.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов на руках, волоком, катанием, толканием
2.1. Формирование	6.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных

навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 6.2.1.2 соблюдать правила поведения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
4 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	6.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной; 6.1.1.4 выполнять по словесной инструкции учителя основные циклические движения; 6.1.1.5 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на формирование правильной осанки, ходьба с грузом на голове с удержанием правильной осанки;
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	6.1.2.1 выполнять по словесной инструкции учителя построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; 6.1.2.2 выполнять по словесной инструкции учителя ходьбу и бег в разном темпе (быстро, медленно). медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта по команде учителя; 6.1.2.3 выполнять прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров»; 6.1.2.5 выполнять лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1- 2 сек 6.1.2.6 с помощью и самостоятельно преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений; 6.1.2.7 выполнять ловлю и передачу мяча на месте под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	6.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	6.1.4.1 выполнять по словесной инструкции учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре; 6.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного, агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой; 6.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов на руках, волоком, катанием, толканием
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и	6.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 6.2.1.2 соблюдать правила поведения в физкультурном зале, во

здорового образа жизни	время занятий физическими упражнениями
------------------------	--

3) 7 класс:

Подразделы	Цели обучения
1 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	7.1.1.1 выполнять подготовку к уроку физкультуры;
	7.1.1.2 выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя;
	7.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения. (дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде);
	7.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	7.1.2.1 закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку;
	7.1.2.2 выполнять ходьбу с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами);
	7.1.2.3 выполнять прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено), прыжок в высоту с разбега, прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места;
	7.1.2.4 выполнять броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля мячей двумя руками и одной рукой;
	7.1.2.5 выполнять сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты;
	7.1.2.6 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнений
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	7.1.3.1 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;
	7.1.3.2 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	7.1.4.1 выполнять по словесной инструкции учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре;
	7.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;
	7.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения
2.1. Формирование навыков	7.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической

безопасного поведения и здорового образа жизни	нагрузки; 7.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
2 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	7.1.1.1 выполнять подготовку к уроку физкультуры;
	7.1.1.2 выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя;
	7.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения;
	7.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	7.1.2.1 закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку;
	7.1.2.3 выполнять прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено), прыжок в высоту с разбега, прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места;
	7.1.2.5 выполнять сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты;
	7.1.2.6 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнений; 7.1.2.7 применять освоенные виды движений в подвижных играх со спортивными элементами под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	7.1.3.1 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;
	7.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	7.1.4.1 выполнять по словесной инструкции учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре;
	7.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;
	7.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	7.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 7.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
3 четверть	
1.1. Развитие	7.1.1.1 выполнять подготовку к уроку физкультуры;

основных двигательных навыков	7.1.1.2 выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя; 7.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	7.1.2.1 закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку; 7.1.2.4 выполнять броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля мячей двумя руками и одной рукой; 7.1.2.5 выполнять сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты; 7.1.2.6 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнений; 7.1.2.7 применять освоенные виды движений в подвижных играх со спортивными элементами под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	7.1.3.1 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 7.1.3.2 выполнять по словесной инструкции учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 7.1.3.3 выполнять прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено), прыжок в высоту с разбега, прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	7.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой; 7.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	7.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 7.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
4 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	7.1.1.2 выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя; 7.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения; 7.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных	7.1.2.1 закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку;

умений и навыков	<p>7.1.2.2 выполнять ходьбу с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами);</p> <p>7.1.2.3 выполнять прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено), прыжок в высоту с разбега, прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места;</p> <p>7.1.2.5 выполнять сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты;</p> <p>7.1.2.6 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнений;</p> <p>7.1.2.7 применять освоенные виды движений в подвижных играх со спортивными элементами под руководством учителя</p>
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	7.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге;
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	<p>7.1.4.1 выполнять по словесной инструкции учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре;</p> <p>7.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>7.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения</p>
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	<p>7.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;</p> <p>7.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями</p>

4) 8 класс:

Подразделы	Цели обучения
1 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	8.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры в группе под руководством учителя;
	8.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов;
	8.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения (глубокое дыхание при выполнении упражнений (по показу));
	8.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	8.1.2.1 выполнять построения, перестроения под руководством учителя: Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя;

	8.1.2.2 выполнять ходьбу и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя;
	8.1.2.3 выполнять прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте, прыжок в глубину с высоты 50-60 см, в обозначенное место, прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место;
	8.1.2.4 выполнять броски, ловля, передачу предметов, переноску груза. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность;
	8.1.2.5 преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков;
	8.1.2.6 совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	8.1.3.1 выполнять самостоятельно упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 8.1.3.2 выполнять самостоятельно упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	8.1.4.1 выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх; 8.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой; 8.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	8.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 8.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
2 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	8.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры в группе под руководством учителя; 8.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов; 8.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения; 8.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных	8.1.2.1 выполнять построения, перестроения под руководством учителя: Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях

умений и навыков	зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя;
	8.1.2.3 выполнять прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте, прыжок в глубину с высоты 50-60 см, в обозначенное место, прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место;
	8.1.2.5 преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с двух сторон;
	8.1.2.6 совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности; 8.1.2.7 выполнять ловлю и передачу мяча в движении, элементам спортивных игр под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	8.1.3.1 выполнять самостоятельно упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;
	8.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке)
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	8.1.4.1 выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх;
	8.1.4.2 уметь уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;
	8.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	8.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;
	8.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
3 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	8.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры в группе под руководством учителя;
	8.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов;
	8.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	8.1.2.1 выполнять построения, перестроения под руководством учителя: Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя;

	<p>8.1.2.4 выполнять броски, ловля, передачу предметов, переноску груза. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность;</p> <p>8.1.2.5 преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с двух сторон;</p> <p>8.1.2.6 совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности;</p> <p>8.1.2.7 выполнять ловлю и передачу мяча в движении, элементам спортивных игр под руководством учителя</p>
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	<p>8.1.3.1 выполнять самостоятельно упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;</p> <p>8.1.3.2 выполнять самостоятельно упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами;</p> <p>8.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке)</p>
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	<p>8.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>8.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения</p>
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	<p>8.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;</p> <p>8.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями</p>
4 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	<p>8.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов;</p> <p>8.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения (глубокое дыхание при выполнении упражнений (по показу));</p> <p>8.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения;</p> <p>8.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки</p>
1.2. Развитие прикладных	<p>8.1.2.1 выполнять построения, перестроения под руководством учителя: Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях</p>

умений и навыков	зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя;
	<p>8.1.2.2 выполнять ходьбу и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя;</p> <p>8.1.2.3 выполнять прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте, прыжок в глубину с высоты 50-60 см, в обозначенное место, прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место;</p> <p>8.1.2.4 выполнять броски, ловля, передачу предметов, переноску груза. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность;</p> <p>8.1.2.5 преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с двух сторон;</p> <p>8.1.2.6 совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности;</p> <p>8.1.2.7 выполнять ловлю и передачу мяча в движении, элементам спортивных игр под руководством учителя</p>
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	8.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке)
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	<p>8.1.4.1 выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх;</p> <p>8.1.4.2 уметь уважительно относиться к товарищам во время игр, не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>8.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения</p>
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	<p>8.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;</p> <p>8.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями</p>

5) 9 класс:

Подразделы	Цели обучения
1 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных	9.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры в группе;
	9.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и

навыков	<p>разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой;</p> <p>9.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения. Уметь регулировать дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно- силового характера;</p> <p>9.1.1.5 владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки</p>
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	<p>9.1.2.1 выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево;</p> <p>9.1.2.2 выполнять ходьбу и бег в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево;</p> <p>9.1.2.3 выполнять прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину (все учащиеся). Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков;</p> <p>9.1.2.4 выполнять броски набивного мяча (вес до 1 кг) друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжком;</p> <p>9.1.2.5 выполнять по инструкции перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием;</p> <p>9.1.2.6 подпрыгивать на одной и двух ногах;</p> <p>9.1.2.7 метать мячи по инструкции одной рукой с места;</p> <p>9.1.2.8 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении усложненных движений;</p> <p>9.1.2.9 выполнять элементы индивидуальных действий в спортивных играх под руководством учителя</p>
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	<p>9.1.3.1 уверенно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир;</p> <p>9.1.3.2 уверенно выполнять упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами</p>
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	<p>9.1.4.1 уверенно выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх;</p> <p>9.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>9.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности</p>

2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	9.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 9.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
2 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	9.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры в группе; 9.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой; 9.1.1.4 владеть навыками основных циклических движений; 9.1.1.5 владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	9.1.2.3 выполнять прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину (все учащиеся). Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков; 9.1.2.4 выполнять броски набивного мяча (вес до 1 кг) друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища. Катание набивного мяча ногами с продвижением прыжкам; 9.1.2.5 выполнять по инструкции перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием; 9.1.2.6 подпрыгивать на одной и двух ногах; 9.1.2.7 метать мячи по инструкции одной рукой с места; 9.1.2.8 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении усложненных движений; 9.1.2.9 выполнять элементы индивидуальных действий в спортивных играх под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	9.1.3.1 уверенно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 9.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	9.1.4.1 уверенно выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх; 9.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой; 9.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности

2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	9.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 9.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
3 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	9.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры в группе; 9.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой; 9.1.1.4 владеть навыками основных циклических движений; 9.1.1.5 владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	9.1.2.1 выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево; 9.1.2.4 выполнять броски набивного мяча (вес до 1 кг) друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжкам; 9.1.2.5 выполнять по инструкции перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием; 9.1.2.6 подпрыгивать на одной и двух ногах; 9.1.2.7 метать мячи по инструкции одной рукой с места; 9.1.2.8 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении усложненных движений; 9.1.2.9 выполнять элементы индивидуальных действий в спортивных играх под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	9.1.3.1 уверенно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 9.1.3.2 уверенно выполнять упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 9.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	9.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой; 9.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности

2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	9.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 9.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
4 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	9.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой; 9.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения. Уметь регулировать дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно- силового характера; 9.1.1.4 владеть навыками основных циклических движений; 9.1.1.5 владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	9.1.2.1 выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево; 9.1.2.3 выполнять прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину (все учащиеся). Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков; 9.1.2.4 выполнять броски набивного мяча (вес до 1 кг) друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжкам; 9.1.2.5 выполнять по инструкции перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием; 9.1.2.6 подпрыгивать на одной и двух ногах; 9.1.2.8 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении усложненных движений; 9.1.2.9 выполнять элементы индивидуальных действий в спортивных играх под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	9.1.3.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	9.1.4.1 уверенно выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх; 9.1.4.2 уважительно относиться к товарищам во время игр не проявлять негативного и агрессивного отношения после проигрыша, радоваться за победы других, поздравлять с победой; 9.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности

2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	9.2.1.1 сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 9.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
--	---

б) 10 класс:

Подразделы	Цели обучения
1 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	10.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры самостоятельно;
	10.1.1.2 самостоятельно выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой;
	10.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения. Уметь регулировать дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно- силового характера;
	10.1.1.5 уверенно владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	10.1.2.1 уверенно выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево;
	10.1.2.2 уверенно выполнять ходьбу и бег в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево;
	10.1.2.3 выполнять технику разбега и толчку ногами при опорном прыжке. Выполнять опорный прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину с разбега Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков;
	10.1.2.3 выполнять технику разбега и толчку ногами при опорном прыжке. Выполнять опорный прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину с разбега Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков;
	10.1.2.4 выполнять метание на дальность и в цель (игры «Снайперы», облегченный вариант «Лапта»;
	10.1.2.5 выполнять упражнения в равновесии, сохраняя правильную осанку. Преодолевать препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах);
	10.1.2.6 выполнять прыжки в высоту, длину с разбега (игры «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки»; 10.1.2.7 метать малый мяч одной рукой с места и способом «из за спины через плечо» с трех шагов на дальность, по коридору шириной до 10 метров;
10.1.2.9 с помощью учителя преодолевать возможные комбинированные препятствия (окно, образованное двумя стойками и двумя планками; препятствия высотой 30-60см длиной до 60 см);	

	10.1.2.10 демонстрировать элементы индивидуальных технико-тактических действий в спортивных играх под руководством учителя
1.3. Развитие пространственно-временной ориентации	10.1.3.1 выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя);
	10.1.3.2 демонстрировать выполнение освоенных видов движений в подвижных играх (перетягивание в шеренгах и выталкивание из круга, бег на скорость в эстафете по кругу и бег командами, эстафета с преодолением препятствий, игра «шагай вперед»;
	10.1.3.3 демонстрировать выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках;
	10.1.3.4 применять изученные действия в подвижных играх
1.4. Развитие навыков командного взаимодействия	10.1.4.1 выполнять ходьбу по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя или самостоятельно, по гимнастической скамейке группами.
	10.1.4.2 применять изученные действия в подвижных играх, радоваться за победы других, поздравлять с победой;
	10.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	10.2.1.1 согласовывать дыхание с различными движениями, сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;
	10.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
2 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	10.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры самостоятельно;
	10.1.1.2 самостоятельно выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой;
	10.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения. Уметь регулировать дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера;
	10.1.1.4 уверенно владеть навыками основных циклических движений; 10.1.1.5 уверенно владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки

<p>1.2. Развитие прикладных умений и навыков</p>	<p>10.1.2.3 выполнять технику разбега и толчку ногами при опорном прыжке. Выполнять опорный прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину с разбега Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков;</p> <p>10.1.2.4 выполнять метание на дальность и в цель (игры «Снайперы», облегченный вариант «Лапта»);</p> <p>10.1.2.5 выполнять упражнения в равновесии, сохраняя правильную осанку. Преодолевать препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах);</p> <p>10.1.2.6 выполнять прыжки в высоту, длину с разбега (игры «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки»;</p> <p>10.1.2.7 метать малый мяч одной рукой с места и способом «из за спины через плечо» с трех шагов на дальность, по коридору шириной до 10 метров;</p> <p>10.1.2.8 выполнять толкание набивного мяча (1-2 кг.) с места из положения стоя лицом и боком к направлению толкания;</p> <p>10.1.2.9 с помощью учителя преодолевать возможные комбинированные препятствия (окно, образованное двумя стойками и двумя планками; препятствия высотой 30-60см длиной до 60 см);</p> <p>10.1.2.10 демонстрировать элементы индивидуальных технико-тактических действий в спортивных играх под руководством учителя</p>
<p>1.3. Развитие пространственно-временной ориентации</p>	<p>10.1.3.1 выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя);</p> <p>10.1.3.3 демонстрировать выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках</p>
<p>1.4. Развитие навыков командного взаимодействия</p>	<p>10.1.4.1 выполнять ходьбу по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя или самостоятельно, по гимнастической скамейке группами.</p> <p>10.1.4.2 применять изученные действия в подвижных играх, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>10.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности</p>
<p>2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни</p>	<p>10.2.1.1 согласовывать дыхание с различными движения, сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;</p> <p>10.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями</p>
3 четверть	

<p>1.1. Развитие основных двигательных навыков</p>	<p>10.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры самостоятельно;</p> <p>10.1.1.2 самостоятельно выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой;</p> <p>10.1.1.3 выполнять дыхательные упражнения. Уметь регулировать дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно- силового характера</p>
<p>1.2. Развитие прикладных умений и навыков</p>	<p>10.1.2.1 уверенно выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево;</p> <p>10.1.2.4 выполнять метание на дальность и в цель (игры «Снайперы», облегченный вариант «Лапта»);</p> <p>10.1.2.5 выполнять упражнения в равновесии, сохраняя правильную осанку. Преодолевать препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах);</p> <p>10.1.2.6 выполнять прыжки в высоту, длину с разбега (игры «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки»);</p> <p>10.1.2.7 метать малый мяч одной рукой с места и способом «из за спины через плечо» с трех шагов на дальность, по коридору шириной до 10 метров;</p> <p>10.1.2.8 выполнять толкание набивного мяча (1-2 кг.) с места из положения стоя лицом и боком к направлению толкания;</p> <p>10.1.2.9 с помощью учителя преодолевать возможные комбинированные препятствия (окно, образованное двумя стойками и двумя планками; препятствия высотой 30-60см длиной до 60 см);</p> <p>10.1.2.10 демонстрировать элементы индивидуальных технико- тактических действий в спортивных играх под руководством учителя</p>
<p>1.3. Развитие пространственно- временной ориентации</p>	<p>10.1.3.1 выполнять упражнения для развития пространственно- временной ориентировки и точности движения: ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя);</p> <p>10.1.3.3 демонстрировать выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках;</p> <p>10.1.3.4 применять изученные действия в подвижных играх</p>
<p>1.4. Развитие навыков командного взаимодействия</p>	<p>10.1.4.1 выполнять ходьбу по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя или самостоятельно, по гимнастической скамейке группами.</p> <p>10.1.4.2 применять изученные действия в подвижных играх, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p>

	10.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности
2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни	10.2.1.1 согласовывать дыхание с различными движениями, сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки; 10.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями
4 четверть	
1.1. Развитие основных двигательных навыков	10.1.1.1 передвигаться из класса на урок физкультуры самостоятельно; 10.1.1.2 самостоятельно выполнять упражнения на осанку. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой; 10.1.1.4 уверенно владеть навыками основных циклических движений; 10.1.1.5 уверенно владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки
1.2. Развитие прикладных умений и навыков	10.1.2.1 уверенно выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево; 10.1.2.3 выполнять технику разбега и толчку ногами при опорном прыжке. Выполнять опорный прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину с разбега Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков; 10.1.2.5 выполнять упражнения в равновесии, сохраняя правильную осанку. Преодолевать препятствия с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах); 10.1.2.6 выполнять прыжки в высоту, длину с разбега (игры «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки»); 10.1.2.7 метать малый мяч одной рукой с места и способом «из за спины через плечо» с трех шагов на дальность, по коридору шириной до 10 метров; 10.1.2.8 выполнять толкание набивного мяча (1-2 кг.) с места из положения стоя лицом и боком к направлению толкания; 10.1.2.9 с помощью учителя преодолевать возможные комбинированные препятствия (окно, образованное двумя стойками и двумя планками; препятствия высотой 30-60см длиной до 60 см); 10.1.2.10 демонстрировать элементы индивидуальных технико-тактических действий в спортивных играх под руководством учителя

<p>1.3. Развитие пространственно-временной ориентации</p>	<p>10.1.3.1 выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя);</p> <p>10.1.3.3 демонстрировать выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках;</p> <p>10.1.3.4 применять изученные действия в подвижных играх</p>
<p>1.4. Развитие навыков командного взаимодействия</p>	<p>10.1.4.1 выполнять ходьбу по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя или самостоятельно, по гимнастической скамейке группами.</p> <p>10.1.4.2 применять изученные действия в подвижных играх, радоваться за победы других, поздравлять с победой;</p> <p>10.1.4.3 коллективно действовать при перемещении тяжелых предметов, выбирать рациональный способ перемещения, следовать технике безопасности</p>
<p>2.1. Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни</p>	<p>10.2.1.1 согласовывать дыхание с различными движениями, сообщать доступными способами о болезненных ощущениях или чувстве дискомфорта во время физической нагрузки;</p> <p>10.2.1.2 соблюдать правила поведения и передвижения в физкультурном зале, во время занятий физическими упражнениями</p>