

Приложение 104
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 20 сентября 2018 года № 469

Приложение 544
к приказу Министра образования
и науки Республики Казахстан
от 3 апреля 2013 года №115

Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной умственной отсталостью
5-9 классов по обновленному содержанию

Глава 1. Общие положения

1. Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной умственной отсталостью 5-9 классов по обновленному содержанию (далее – Программа) разработана в соответствии с подпунктом б) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

2. Цель учебного предмета - коррекция отклонений психофизического развития обучающихся с умеренной умственной отсталостью, подготовка к относительной самостоятельности в жизни и доступной образовательной и трудовой деятельности.

3. Задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

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

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

3) развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

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

4. Коррекционно-развивающие задачи:

1) коррекция техники основных движений;

2) коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки

усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

3) коррекция и развитие физической подготовленности, подвижности в суставах;

4) компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

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

6) коррекция и развитие сенсорных систем – дифференцировка зрительных и слуховых сигналов, развитие зрительной и слуховой памяти, развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям, дифференцировка тактильных ощущений и кожно-кинестетических восприятий;

7) коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявление главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления) через физические упражнения;

8) коррекция и развитие личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умение выражать свои чувства через движения);

9) коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности.

Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

5. Учителю адаптивной физической культуры следует ознакомиться с медицинской документацией, изучить анамнез, определить уровень и характер двигательных возможностей, вести работу в контакте с врачом, учитывая состояние здоровья обучающегося на каждом уроке.

6. В Программе гармонично сочетаются традиционные функции учебно-нормативного документа с описаниями инновационных педагогических подходов к организации образовательного процесса в современной школе. Подходы к обучению являются основными ориентирами в построении принципиально новой структуры учебной программы по предмету.

7. Ценностно-ориентированный, деятельностный, личностно-ориентированный, коммуникативный подходы, как классические основы образования, использованы для усиления приоритетности системы целей обучения и результатов образовательного процесса, что нашло отражение в новой структуре Программы.

8. Усиление личностно-ориентированного образования возможно при использовании интерактивных методов обучения, которые в различных сочетаниях создают предпосылки для сотрудничества всех участников образовательного процесса, не допуская авторитарности во взаимоотношениях.

9. Все инновационные подходы к организации образовательного процесса превращают обучение в модель общения обучающихся в реальном творческом процессе, предполагающий активный обмен знаниями, идеями, способами деятельности.

10. Программа ориентирует учителя на развитие активности обучающегося в познавательном и социальном плане путем организации учебной деятельности, ориентированной на использование материалов регионального характера.

11. Содержание Программы носят рекомендательный характер, педагог имеет право вносить любые изменения в содержание и темп обучения каждого учащегося класса в соответствии с его возможностями и особыми образовательными потребностями.

12. Содержание образовательного процесса по предмету «Адаптивная физическая культура» подчинено индивидуальным образовательным целям и учитывает возможности каждого обучающегося участвовать в коллективной деятельности в классе и школе.

13. В основе подходов к организации учебного процесса лежит педагогическая концепция «нормализации», принятая во всем мире в качестве основополагающей идеи организации жизни лиц с выраженной умственной отсталостью. Согласно этой концепции обучающийся является основой и единственной точкой отсчета при проектировании всей системы коррекционно-педагогических мероприятий.

14. Планируемые педагогические мероприятия включают в себя не только непосредственную работу с обучающимися, но и преобразование окружающей среды, создание условий, стимулирующих собственную деятельность каждого школьника.

15. Содержание деятельности раскрывается в учебных программах, которые служат учителю ориентиром для составления индивидуальных программ обучения. Для составления индивидуальной программы обучения необходимо наблюдать за обучающимся, подмечать малейшие сигналы, указывающие на его потребности и возможности.

16. Принцип признания права обучающегося развиваться в индивидуальном темпе. Соблюдение этого принципа предполагает постоянное изучение возможностей и поступательного развития обучающегося с целью определения содержания индивидуальной программы его обучения.

17. Принцип самостоятельного выбора педагогом содержания, методов, форм, дидактических средств обучения каждого обучающегося с учетом индивидуальных возможностей и результатов мониторинга образовательных и личностных достижений.

18. Принцип создания соответствующей школьной среды для формирования практической деятельности и социальных навыков у обучающихся. При планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же заданий в различных условиях (двигательной активности, санитарно-гигиенических процедур).

19. Принцип развития мышления, языка и коммуникации, как средств социализации. У обучающихся с умеренной умственной отсталостью имеют место специфические проблемы в развитии речи, общения, которые в каждом конкретном случае компенсируются педагогическими средствами. Выстраивается последовательная работа по расширению пониманием речи, формированию вербальных и невербальных средств общения, развитию наглядно-действенного мышления обучающихся.

20. Принцип социализирующей направленности учебно-воспитательного процесса. В связи с неизбежной упрощенностью среды обучения и воспитания, максимально приспособленной к особенностям обучающихся и ограничивающей их взаимодействие со здоровыми сверстниками, требуется специальная работа по введению обучающегося в более сложную социальную среду:

1) поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и социальных контактов обучающихся в доступных для них пределах;

2) формирование толерантной и благосклонной окружающей среды для безболезненного вхождения обучающегося в социум. С этой целью необходима планомерная работа школы с семьей и сообществом.

21. Для обучающихся с умеренной умственной отсталостью не может быть единого образовательного стандарта, так как их возможности в развитии, коррекции и адаптации строго индивидуальны.

22. Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью представляют собой разнородную группу. В их обучении наблюдаются различные трудности. Соответственно, для обучения реализация индивидуального и дифференцированного подходов является необходимой как в общем образовательном процессе, так и конкретно при обучении их адаптивной физической культуре.

23. Отправным моментом для оценивания достижений обучающегося с умеренной умственной отсталостью являются задачи, сформулированные в индивидуальной программе обучения.

24. Составление индивидуальной программы обучения обучающегося с умеренной умственной отсталостью зависит от его возможностей и потребностей. Критерии оценки определяются в соответствии с онтогенезом основных линий развития и обучения обучающихся.

25. Оценивание достижений обучающихся с умеренной умственной отсталостью осуществляется только средствами внутренней оценки. Результаты реализации индивидуальных программ обучения оцениваются в ходе образовательного процесса непосредственно учителем на занятиях.

26. Итоговые достижения обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости определяются индивидуальными возможностями обучающегося и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции.

27. Следуя принципу специальной педагогики – «единство диагностики и коррекционно-развивающей работы», на основе которого строится весь педагогический процесс с умственно отсталыми обучающимися, педагоги систематически осуществляют контролирующие оценочные действия.

28. Для оценивания достижений обучающихся с умеренной умственной отсталостью используется описательная оценка, которая является качественным показателем достижений ученика. Описательная оценка представляет собой своеобразный педагогический отчет, касающийся развития и обучения ребенка в тех сферах, в которых осуществлялся индивидуальный образовательный процесс.

29. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- 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;
- 7) узнает объект;
- 8) не всегда узнает объект;
- 9) не узнает объект.

30. Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области создает основу для корректировки и содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние.

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

31. Характерной особенностью обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости является наличие у них дефектов психического и физического развития, проблемы со здоровьем. Эти нарушения создают значительные трудности при овладении программным материалом. Поэтому учитель физкультуры ведет работу в контакте с врачом.

Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Адаптивная физическая

культура» составляет:

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

. Содержание Программы состоит из следующих 3 разделов:

раздел 1 «Двигательная деятельность»;

раздел 2 «Развитие мышления через двигательные навыки»;

раздел 3 «Формирование навыков безопасного поведения и здорового образа жизни».

34. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:

- 1) развитие основных двигательных навыков;
- 2) прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков;
- 3) регулирование различных видов нагрузки.

35. Раздел «Развитие мышления через двигательные навыки» включает следующие подразделы:

- 1) развитие пространственно-временной ориентации;
- 2) развитие чувства коллективной работы через игры и игровые упражнения;
- 3) правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

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

- 1) знание о здоровом образе жизни;
- 2) правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 3) определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы.

Глава 4. Система целей обучения

37. 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.

38. Система целей обучения:

- 1) «Двигательная деятельность»:

таблица 1

Подраздел	Цели обучения				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.1. Развитие основных двигательных навыков	5.1.1.1 уметь готовиться к уроку физкультур ы; 5.1.1.2 выполнять упражнения на формирован ие правильной осанки. Из стойки у вертикальн ой плоскости в положении правильной осанки, поочередно е поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранение м правильной осанки; 5.1.1.3 выполнять с помощью учителя простейших упражнений	6.1.1.1 уметь готовиться к уроку физкульту ры; 6.1.1.2 выполнять упражнени я на осанку. Стоя у вертикаль ной плоскости в положении правильно й осанки, приседани я на носках с прямой спиной. Ходьба с правильно й осанкой с грузом на голове; 6.1.1.3 выполнять дыхательн ые упражнени я (дыхание в положении лежа, грудное и брюшное дыхание);	7.1.1.1 выполнять самостояте льно подготовк у к уроку физкульту ры; 7.1.1.2 выполнять упражнени я для формирова ния правильно й осанки. Ходьба с руками за спиной, приподнят ой головой. Принятие правильно й осанки по инструкци и учителя; 7.1.1.3 выполнять дыхательн ые упражнени я. (дозирован ное дыхание при ходьбе и беге по подражани ю и	8.1.1.1 выполнять самостоятел ьно подготовку к уроку физкультур ы; 8.1.1.2 выполнять упражнения на осанку. Повторение и закрепление упражнений , данных в программе предыдущи х классов; 8.1.1.3 выполнять дыхательны е упражнения (глубокое дыхание при выполнении упражнений (по показу); 8.1.1.4 выполнять самостоятел ьно основные циклически е движения; 8.1.1.5 выполнять самостоятел	9.1.1.1 уверенно готовиться к уроку физкульту ры; 9.1.1.2 выполнять упражнени я на осанку. Лазание по гимнастич еской скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастич еской стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой; 9.1.1.3 выполнять дыхательн ые упражнени я. Уметь регулиров ать дыхания

	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	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	команде); 7.1.1.4 выполнять самостоятельно основные циклические движения; 7.1.1.5 выполнять самостоятельно упражнения на формирование правильной осанки	ьно упражнения на формирование правильной осанки	при переносе груза в упражнениях и с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении и упражнении с скоростно-силового характера; 9.1.1.4 уверенно владеть навыками основных циклических движений; 9.1.1.5 уверенно владеть навыками выполнения упражнений на формирование правильной осанки
--	--	---	---	--	---

<p>1.2 Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков</p>	<p>5.1.2.1 выполнять построения, перестроения: размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!»; 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>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</p>	<p>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 обозначением</p>	<p>8.1.2.1 выполнять построения, перестроения: 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 направления в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и</p>	<p>9.1.2.1 уверенно выполнять построения, перестроения: построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево; 9.1.2.2 уверенно выполнять ходьбу и бег в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево; 9.1.2.3 выполнять прыжок «согнув ноги» через козла, в ширину</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>5.1.2.4 выполнять с помощью учителя броски, ловлю, передачу предметов, переноску груза;</p> <p>5.1.2.5 выполнять лазание по</p>	<p>ем 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 и учителя основные движения с правильным удерживанием малого</p>	<p>места;</p> <p>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;</p> <p>7.1.2.5 выполнять сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания</p>	<p>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</p>	<p>(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 и между ног. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой;</p> <p>9.1.2.5 выполнять перелезание через последоват</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>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>мяча, перекладыванием 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</p>	<p>я через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты</p>	<p>ем. 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 приставным и шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие</p>	<p>ельно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах)</p>
--	--	---	--	---	---

				ограниченное с боков	
1.3 Регулирование различных видов нагрузки	с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений	6.1.3.1 с помощью и самостоятельно преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений	7.1.3.1 укреплять умения преодоления трудностей при выполнении простых и измененных физических упражнений	совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности	.3.1 с помощью учителя преодолевать возможные трудности, возникающие при выполнении простых движений

2) «Развитие мышления через двигательные навыки»:
таблица 2

Подраздел	Цели обучения				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
2.1. Развитие пространственно-временной ориентации	5.2.1.1 выполнять с помощью учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в	6.2.1.1 выполнять по словесной инструкции и учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения:	7.2.1.1 выполнять по словесной инструкции и учителя упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения:	8.2.1.1 выполнять самостоятельно упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с	9.2.1.1 уверенно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения: прыжок в длину с места

	<p>длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 5.2.1.2 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; 5.2.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом</p>	<p>прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 6.2.1.2 выполнять по словесной инструкции и учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 6.2.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагив</p>	<p>прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир; 7.2.1.2 выполнять по словесной инструкции и учителя упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 7.2.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической</p>	<p>места толчком двух ног в начерченный ориентир; 8.2.1.2 выполнять самостоятельно упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 8.1.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной</p>	<p>толчком двух ног в начерченный ориентир; 9.2.1.2 уверенно выполнять упражнения на сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя, лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами; 9.2.1.3 выполнять упражнения на равновесие. Ходьба на носках приставным и шагами, с поворотом, с различными движениями и рук. Ходьба по гимнастической</p>
--	---	--	---	--	---

	(мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см.	анием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.	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.	ноге (на скамейке).	скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках
2.2 Развитие чувства коллективной работы через игры и игровые упражнения	5.2.2.1 выполнять правила в подвижных играх и любой спортивной игре под руководством учителя; 5.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр, не	6.2.2.1 выполнять по словесной инструкции и учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре; 6.2.2.2 уметь уважительно относиться к товарищам	7.2.2.1 выполнять по словесной инструкции и учителя правила в подвижных играх и любой спортивной игре; 7.2.2.2 уметь уважительно относиться к товарищам	8.1.2.1 выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх; 8.2.2.2 уметь уважительно относиться к	9.2.2.1 уверенно выполнять целенаправленно действия под руководством учителя в подвижных и спортивных играх; 9.2.2.2 уметь уважительно относиться

	<p>проявлять негативно и агрессивного отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>	<p>во время игр, не проявлять негативно, агрессивно отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>	<p>во время игр, не проявлять негативно и агрессивно отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>	<p>товарищам во время игр, не проявлять негативно и агрессивно отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>	<p>к товарищам во время игр не проявлять негативно и агрессивно отношения после проигрыша, уметь радоваться за победы других, поздравлять с победой</p>
<p>2.3 Правила использования спортивного инвентаря и оборудования</p>	<p>5.2.3.1 выполнять переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей (Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и</p>	<p>6.2.3.1 выполнять по словесной инструкции и переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей (Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 4 человека,</p>	<p>7.2.3.1 выполнять переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое</p>	<p>8.2.3.1 выполнять переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (Переноска гимнастиче</p>	<p>9.2.3.1 уверенно выполнять переноску различных грузов и уметь коллективно действовать при переноске тяжелых вещей. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности и при переноске снарядов</p>

	толканием)	коня –б человек – на руках. Переноска различных предметов разными способами : на руках, волоком, катанием, толканием)		ского мата, коня тягой, толканием)	
--	-------------	--	--	------------------------------------	--

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

таблица 3

Подраздел	Цели обучения				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
3.1. Знание о здоровом образе жизни.	5.3.1.1 иметь представление об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности; 5.3.1.2 уметь сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	6.3.1.1 иметь представление об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности; 6.3.1.2 уметь сообщать доступным и способами о болезненных ощущениях	7.3.1.1 иметь представление об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности, а также об элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья; 7.3.1.2 уметь сообщать	8.3.1.1 иметь представление об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности, а также об элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья; 8.3.1.2 уметь сообщать доступными	9.3.1.1 уметь рассказать об основах здорового образа жизни и основах безопасности жизнедеятельности, а также об элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья; 9.3.1.2 уметь сообщать доступными

	х или чувстве дискомфор та во время физическо й нагрузки	х или чувстве дискомфор та во время физическо й нагрузки	доступным и способами о болезненн ых ощущения х или чувстве дискомфор та во время физическо й нагрузки	способами о болезненны х ощущениях или чувстве дискомфорт а во время физической нагрузки	способами о болезненны х ощущениях или чувстве дискомфорт а во время физической нагрузки
3.2 Правила личной гигиены, профилакти ка травматиз ма и оказания доврачебн ой помощи при занятиях физически ми упражнения ми	5.3.2.1 выполнять правила поведения в физкультур ном зале; 5.3.2.2 иметь представле ние об оказании первой помощи при травмах и несчастны х случаях; 5.3.2.3 иметь представле ние о безопасно м поведении во время занятий физически ми	6.3.2.1 соблюдать правила п 6.3.2.2 иметь представле ние об оказании первой помощи при травмах и несчастны х случаях; 6.3.2.3 иметь представле ние о безопасно м поведении во время занятий физически ми упражнения ми	7.3.2.1 соблюдать правила поведения и передвиже ния в физкультур ном зале; 7.3.2.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастны х случаях; 7.3.2.3 иметь представле ние о безопасно м поведении во время занятий физически ми	8.3.2.1 соблюдать правила поведения и передвижен ия в физкультур ном зале; 8.3.2.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 8.3.2.3 иметь навыки безопасного поведения и предупрежд ения травматизм а во время занятий физическим и упражнения	9.3.2.1 соблюдать правила поведения и передвижен ия в физкультур ном зале; 9.3.3.2 уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 9.3.2.3 иметь навыки безопасного поведения и предупрежд ения травматизм а во время занятий физическим и упражнения

	упражнениями		упражнениями	ми	ми
3.3 Определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы	5.3.3.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»; 5.3.3.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	6.3.3.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»; 6.3.3.2 иметь представление о значении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания	7.3.3.1 планировать и включать в режим дня зарядку; 7.3.3.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	8.3.3.1 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки и других двигательных мероприятий в режиме дня; 8.3.3.2 планировать и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	9.3.3.1 соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; 9.3.3.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня воздухе

39. В связи с особенностями психофизического и умственного развития обучающихся долгосрочное планирование по четвертям учитель разрабатывает с учетом возможностей обучающихся класса.