



Утверждаю
Председатель
педагогического совета
Келлер Ф.Н.

протокол № 1 от 20.10.2022

Утверждаю
Председатель
педагогического совета
Келлер Ф.Н.

**Индивидуальная учебная программа основного среднего образования
для учащихся с легкими нарушениями интеллекта
с русским языком обучения
по предмету «Адаптивная физическая культура»
6 класс**

Подготовил: _____

Индивидуальная учебная программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся
с легким нарушением интеллекта 6 класс по обновленному
содержанию

Глава 1. Общие положения

Программа составлена согласно к приказу Министерства образования и науки Республики Казахстан от 20 сентября 2018 года № 469.

Типовая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 5-10 классов по обновленному содержанию (далее – Программа) разработана в соответствии с подпунктом 6) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

Целью Программы является коррекция физического развития учеников, отклонений соматического состояния и моторики, укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

Задачи предмета «Адаптивная физическая культура»:

- 1) содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных способностей;
- 4) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- 5) углублённое представление об основных видах спорта;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- 7) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

8) содействие развитию психических процессов;

9) усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;

формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков физической культуры и во внеучебной деятельности;

формирование личности.

. Коррекционно-развивающие задачи адаптивной физической культуры:

совершенствование основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами;

развитие физической подготовленности;

развитие координационных способностей;

профилактика соматических нарушений;

формы 5) профилактика, коррекция и развитие психических, сенсорно-перцептивных способностей;

компенсация нарушенных функций;

коррекция недостатков эмоционально – личностного развития.

формирование личности.

. Коррекционно-развивающие задачи адаптивной физической культуры.

Глава 2. Педагогические подходы к организации учебного процесса

приказом, утвержденным

Физическое воспитание обучающихся с легкой умственной отсталостью комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания во всех формах его организации (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность).

6. Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью.

7. Материал Программы оказывает как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях обучающихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека. Освоение движений полноценно в случае, если обучающийся ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей. Обучающиеся с легкой умственной отсталостью с трудом осваивают представления о схеме собственного тела, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Педагогические подходы к организации учебного процесса по предмету педагогики, реализация которых направлена на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Принцип коррекционно-развивающей направленности обучения обучающихся

формирование личности.

Особенности

формирование личности.

формирование личности.

предполагает построение образовательного процесса с опорой на использование сохранных функций и систем организма в соответствии со спецификой природы недостатка развития.

Принцип коррекционно-развивающей направленности обучения обеспечивается специальными методами и приемами учебной и обучающей деятельности. Учитываются: замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточность умственных операций и действий, низкая познавательная активность, слабость познавательных интересов, ограниченность знаний и представлений об окружающем, отставание в речевом развитии, несформированность произвольной регуляции поведения, недостатки моторики и координации движений.

В работе с обучающимися опираются на их обучаемость, сохранность наглядно-действенного мышления. Организуется деятельность по стимуляции развития недостаточных функций. Применяется командный подход к организации психолого-педагогической поддержки обучающегося, вовлеченность в этот процесс семьи.

Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей.

Принцип социально-адаптирующей направленности обучения предполагает преодоление социальной дезадаптации личности. Предусматривается специальная работа по освоению обучающимися необходимых для участия в социальной жизни норм поведения, жизненных навыков.

Принцип деятельностного подхода в обучении и воспитании обучающихся с особыми образовательными потребностями опирается на существующее в психологии понятие «ведущая деятельность».

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода. Дифференцированный подход обусловлен наличием вариативных типологических особенностей у обучающихся одной категории нарушений. Педагог организует коррекционно-образовательный процесс, исходя из наличия в классе однородных по характеристикам групп. Деление обучающихся на группы условно и подвижно. Индивидуальный подход является конкретизацией дифференцированного подхода.

Педагог организует учебно-познавательную деятельность обучающихся и управляет этим процессом. В случае, когда самостоятельная учебно-познавательная деятельность умственно отсталых обучающихся затруднена, педагог берет на себя функции незрелого компонента деятельности ученика, для обеспечения успешного выполнения учебного задания.

Специфика деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная активность, интенсивная эмоциональная напряженность, проявление негативного отношения к занятиям и к окружающим.

Оценивание результатов обучения в рамках предмета «Адаптивная физическая культура» осуществляется с применением критериального оценивания, основанного на целеполагании.

В соответствии с целеполаганием разрабатываются контрольно-диагностические задания для каждого раздела Программы. Результаты выполнения контрольно-диагностических заданий фиксируются в картах достижений обучающихся и являются основой для реализации индивидуального подхода в обучении.

Итоговый контроль проводится в конце четверти, года. Педагогом анализируется динамика развития двигательных навыков у обучающегося в течение учебного года.

Форму текущей и итоговой аттестации определяет учитель с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

23. Спортивный зал для занятий адаптированной физической культурой оборудуется «шведской стенкой». Оснащение физкультурного зала предусматривает специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), флажки; дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см); дорожки с различным покрытием; игрушки сборно-разборные (со съемными деталями); ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см); массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см); материалы и приспособления для постановки правильного дыхания; полифункциональное игровое оборудование; мягкие крупные модули.

Технические средства обучения (включая специализированные компьютерные инструменты обучения) создают условия для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, способствуют мотивации учебной деятельности, позволяют получить качественный результат, даже когда возможности ребенка существенно ограничены.

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

25. Объем учебной нагрузки составляет:

1) в 6 классе – 3 часа в неделю, 108 часа в учебном году;

Содержание учебного предмета включает следующие разделы:

1) раздел «Двигательная деятельность»;
раздел «Развитие мышления через двигательные навыки»;
раздел «Здоровье и здоровый образ жизни».

Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:
развитие основных двигательных навыков, владение навыками основных циклических движений;

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

правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени, веса, пространства.

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

развитие пространственно-временной ориентации;

развитие чувства коллективной работы и умения честно соревноваться при выполнении индивидуальных и групповых заданий во время выполнения физической деятельности.

Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» включает следующие подразделы:
знание и понимание о здоровье. Обучение умению контролировать физические изменения в организме;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы.

Базовое содержание программы 6 класс:

1) построения, перестроения. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Самоконтроль и саморегуляция психоэмоционального состояния в процессе занятий. Построение в шеренгу по зодному по показу и словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»;

2) легкая атлетика. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба вмейкой, ходьба со сменой направления. Свободный бег, бег на носках оохраняя дистанцию и темп выполнения. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. Метание теннисного мяча с места в дель, в движущуюся цель и на дальность. Бег на короткие дистанции, отрезки. Прыжки в длину с места;

3) гимнастика. Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Роль адаптивной физической культуры в двигательном режиме учащегося. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с

малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими налками и разными предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия; национальные и интеллектуальные игры.

Знакомство с национальными подвижными играми Казахстана. Развитие физических качеств, подвижности суставов на основе народных подвижных игр. Правила ТБ на уроках национальных и интеллектуальных игр (по выбору). Упражнения на мелкую моторику, управление своим телом при малоподвижных играх. Правила соревнований, элементы техники выполнения приемов в национальных играх. Подвижные игры для развития координационных, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств и устранение коррекционных дефектов;

5) лыжная/кроссовая/коньковая подготовка. Лыжная подготовка. Правила безопасности обучающихся на уроках лыжной подготовки. Способы передвижений. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Коньковая подготовка. Правила катания и бега на катке. Технические приемы катания на коньках. Упражнения в движении на равновесие (на двух и одном коньке, с различным положением рук). Групповые упражнения - катание в шеренгах, тройках, парах, группой. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Применение изученных способов передвижения на дистанции по возможностям обучающихся. Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений для развития физических качеств. Комплексы упражнений для коррекционных способностей и развития выносливости и скоростных способностей;

6) подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. В зависимости от материальной базы и условий спортивных баз школы программный материал по спортивным играм (по выбору) может увеличиться или уменьшится за счет сокращения или увеличения времени на разные виды программного материала. Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц. Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти, точности и дифференцировки усилий игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метаниями. Игры на развитие умения ориентироваться в

пространстве, на развитие быстроты реакции и движений. Эстафеты с передачей предмета из положения сидя, стоя, в движении. Передача мяча двумя руками друг другу. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы», «Догоняй мяч», «Попади в мишень», «Попробуй повторить», «Не урони мешочек», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «В гости к пальчику большому», «Узнай фигуру», «Узнай по голосу», «Попробуй повторить», «Догони мяч». Мини-футбол: Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка в футболе. Техника владения мячом, техника ударов мяча в ворота. «Подвижная цель» Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в мини-футбол. Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра. Настольный теннис: Инструктаж по т/б на уроках по

спортивным играм. Техника владения теннисным шариком. Обучение технике удара по теннисному шарик в парах, в четвёрках. Игры по упрощённым правилам в парах, в четвёрках Флорбол: Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка во флорболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в флорбол.

спортивным играм. Техника владения теннисным шариком. Обучение технике удара по теннисному шарик в парах, в четвёрках. Игры по упрощённым правилам в парах, в четвёрках Флорбол: Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, расстановка во флорболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Удары и передача мяча в парах, тройках. Удары по воротам после ведения. Удары мяча по воротам. Игра в флорбол.

Глава 4. Система целей обучения

. В Программе для удобства использования учебных целей введена кодировка. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа – раздел, подраздел, четвертое число показывает нумерацию учебной цели. Например, в кодировке 6.1.2.1. «6» – класс, «2.1» – 2 раздел, 1 подраздел, «1» – нумерация учебной цели.

Ожидаемые результаты по целям обучения:

1) раздел «Двигательная деятельность»:

таблица 1

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
1.1 Развитие основных двигательных навыков, владение навыками и основных циклических	5.1.1.1 иметь представление об основных двигательных действиях	6.1.1.1 выполнять основные двигательные навыки и умения	7.1.1.1 улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений уметь технические	8.1.1.1 продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений	9.1.1.1 понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений	10.1.1.1 демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений
	5.1.1.2 технические правило осуществлять двигатель	6.1.1.2 закрепить навык технические правило осуществлять двигатель				10.1.1.2

ских движений	ные действия избранно го вида спортивной специализации уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	ные действия избранно го вида спортивной специализации уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	правильно выполнять двигательные действия избранно го вида спортивной специализации проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	ний 8.1.1.2 уметь технически правильно выполнять двигательные действия избранно го вида спортивной специализации проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	ий 9.1.1.2 уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранно го вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга 10.1.1.3 анализировать самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	анализировать двигательные действия избранно го вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга 10.1.1.3 анализировать самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
------------------	--	--	---	--	---	---

					ения	
Регулирование различных видов нагрузок и; понимание трудностей и рисков для улучшения двигательной способности	5.1.2.1 с помощью учителя преодолеть трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений 5.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима выполнят по подражанию упражнения на расслабление мышц.	6.1.2.1 уметь с помощью и самостоятельно преодолеть трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнений 6.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима 6.1.2.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения	7.1.2.1 укреплять умения преодолеть трудности при выполнении простых и измененных физических упражнениях 7.1.2.2 выполняют самостоятельно физические упражнения для индивидуального двигательного режима 7.1.2.3 выполняют инструкции упражнения на расслабление мышц	совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной активности помощь учителя разработать индивидуальный двигательный режим 8.1.2.3 выполнять по инструкции самостоятельно упражнения на расслабление мышц	9.1.2.1 уметь распознать уровень сложности и выполняемых упражнений разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности 9.1.2.3 самостоятельно выполнять упражнения на	10.1.2.1 анализировать уровень сложности и выполняемых упражнений анализировать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности 10.1.2.3 демонстрировать упражнения на расслабление

		ия на расслабление мышц.			расслабление мышц и включать их в свой двигательный режим	мышц и включать их в свой двигательный режим
1.3 Правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени пространства	5.1.3.1 уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём 5.1.3.2 метать мяч с помощью на дальность и в цель выполнять прыжки в длину и высоту различными способам и обучаться умению лазать по канату	уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём 6.1.3.2 уметь метать мяч на дальность и в цель уметь выполнить один из способов прыжков в длину и высоту уметь лазать по канату со страховкой учителя преодолеть	совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём совершенствовать метать мяч на дальность и в цель умение владеть способам и прыжков в длину и высоту уметь лазать по канату со страховкой учителя 7.1.3.5 правильн	уметь самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель владеть способами прыжков в длину и высоту 8.1.3.4 выполнять	уметь самостоятельно выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём уметь самостоятельно выполнять метание мяча на дальность и в цель владеть и самостоятельно выполнять прыжки в длину и высоту 9.1.3.4 иметь понятие о	демонстрировать гимнастические упражнения на снарядах, со снарядам и инвентарём; выполнять страховку демонстрировать метание мяча на дальность и в цель демонстрировать выполнение прыжков в длину и высоту 10.1.3.4 демонстрировать и анализировать и преодолеть

<p>преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия 5.1.3.6 учить правила, техничес кие приемы и играть в одну из спортивн ых игр 5.1.3.7 в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный обучит одношаж ный ход (стартовы й вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия с помощью играть в одну из спортивн ых игр, используя изученны е техничес кие приемы в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный одношаж ный ход (стартовы й вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>о и точно преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия 7.1.3.6 уметь играть в одну из спортивн ых игр по правилам в соответст вии с климатич ескими условиям и регионов одновремен ный одношаж ный ход (стартовы й вариант). Коньковы й ход. Торможен ие и поворот плугом</p>	<p>лазание по канату самосто ятельно преодол евать отдельн ые вертика льные и горизон тальные препятс твия знать и уметь выполня ть комбина ции, техничес кие приемы в одной из спортив ных игр по правила м в соответс твии с климати ческими условия ми регионо в одновре менный одноша</p>	<p>лазании по канату и выполнят ь самостоя тельно 5 самостоя тельно преодоле вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия обосновы вать и применят ь комбинац ии и их последов ательност ь в одной из спортивн ых игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивн ых игр в соответст вии с климати ческими условиям и регионов демонстр ировать одновремен ный одношаж ный ход (стартовы й</p>	<p>вать отдельны е вертикаль ные и горизонта льные препятств ия демонстр ировать комбинац ии и их последов ательност ь в одной из спортивн ых игр. Знать основные правила и уметь судить одну из спортивн ых игр в соответст вии с климати ческими условиям и регионов демонстр ировать одновремен ный одношаж ный ход (стартовы й</p>
---	---	---	---	--	--

				жний ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	климатическими условиями регионов одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.
				жний ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	климатическими условиями регионов одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.	вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.

раздел «Развитие мышления через двигательные навыки»:
таблица 2

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	класс	класс	класс	класс	класс
2.1 Развитие пространственно-временной ориентации	5.2.1.1 обучать основам техники, ведущим движениям, сделав их исполнением стабильным; знать основные физические	знать основные физические движения они взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями, устранив	понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно, предупредить возникновение	знать и понимать, как выполняются и связывать движения при выполнении различных физических упражнений	понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных	анализировать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных

<p>движения 5.2.1.2 формирование пространственных представлений при выполнении основных физических упражнений с предметами и без них осознание особенностей двигательных упражнений и сознательная направленность на улучшение, совершенствование умений</p>	<p>излишнее напряжение при выполнении движений 6.2.1.2 ходить по понятиям времени, пространства, веса и плавности и в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений уметь описать свои умения и недостатки и по двигательным навыкам</p>	<p>вление ненужных движений или по возможности, устранив их показать понимание времени, пространства и плавности и при выполнении движений в простых физических упражнениях; при организации производного двигательного акта; удержании и цели понимать и объяснить умения и недостатки</p>	<p>ий, которые предусмотрены для физического развития, добившись освоения общего ритма двигательного действия развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений</p>	<p>упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей</p>	<p>упражнениях, способствующих физическому развитию и умению предупреждать и исправлять двигательные ошибки 10.2.1.2 демонстрировать и применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений с учетом индивидуальности</p>
--	--	---	---	---	--

				ий, определяя умения и недостатки	стей физического развития сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений	альных особенностей физического развития анализировать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений
2.2 Развитие чувства коллективной работы и умения соревноваться при выполнении индивидуальных и групповых	5.2.2.1 участвовать в играх под руководством учителя уважительно относиться к товарищам во время игр 5.2.2.3 уметь не проявлять негативно и	6.2.2.1 во время игр действовать сначала под руководством учителя, знать правила соревновательной деятельности и правила судейства 6.2.2.2 уважительно	понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства 7.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр знать и объяснять	8.2.2.1 играть в команде, применять правила соревновательной деятельности и правила судейства 8.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр	демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства 9.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр обсуждают	анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства 10.2.2.2 анализировать свое отношение и отношение товарищей во

заданий во время выполнения физической деятельности	агрессивного отношения во время игр 5.2.2.4 определять роли, обусловленные различиями контекстами движений	бно относиться к товарищам во время игр 6.2.2.3 уметь не проявлять негативно-агрессивного отношения во время и спортивных соревнований осознавать и объяснить роли и их различия, обусловленные различиями контекстами движений	поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований применяют роли, обусловленные различиями контекстами движений, и осознавать их различия	понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различиями контекстами движений	и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений	время игр демонстрировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований анализировать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений
---	---	--	--	--	---	--

раздел «Здоровье и здоровый образ жизни»:
таблица 3

Подраздел	Цели обучения					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
3.1 Знание	предварительная	.3.1.1 осознавать	уметь описывать	8.3.1.1 демонстрировать	9.3.1.1 анализировать и	10.3.1.1 анализировать и

<p>понимание о здоровье. Обученные умения контролировать физические изменения в организме</p>	<p>работа по пониманию важности физической деятельности и здоровом образе жизни, необходимостью</p>	<p>важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье, систематических упражнениях</p>	<p>и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений, применять самостоятельно их для коррекции утраченных функций</p>	<p>знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>	<p>понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни</p>	<p>демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>
	<p>5.3.1.2 выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа, стоя, сидя (по подражанию)</p>	<p>6.3.1.2 выполнять основные положения и сочетания движений на дыхательные упражнения</p>	<p>7.3.1.2 согласовывать дыхание с различными движениями</p>	<p>8.3.1.2 создавать усиленное дыхание с движениями грудной клетки</p>	<p>9.3.1.2 обладать навыками правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различными положениями ног, рук, с преобладанием выдоха над</p>	<p>10.3.1.2 демонстрировать навыки правильного дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различными положениями ног, рук, с преобладанием выдоха</p>

					вдохом	над вдохом
предварительная работа по контролю физических изменений в организме после выполнения различных физических упражнений	определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений, умение измерить температуру тела, посчитать частоту сердечных сокращений	знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений (направленных на профилактику и коррекцию двигательных дефектов (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций))	демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности	применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности	демонстрировать ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности	
иметь адекватные представления о собственных возможностях,	определять трудности и риски при выполнении ряда физических	понимать трудности и риски, определяя некоторые	понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями	подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы	анализировать и применить соответствующие реакции, чтобы	

	ограничен иях и определен ие трудностей при выполнении и упражнении	их упражнении	основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	тями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
3.2 Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направ	сформировать умение организовывать свою деятельность социально- приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе знать и понимать ключевые компоненты разминки в	6.3.2.1 уметь определять трудности и при умении организовывать свою деятельность социально- приемлемыми способами и на основе освоения физической культуры	7.3.2.1 понимать трудности и при умении организовывать свою деятельность социально- приемлемыми способами и на основе освоения физической культуры и правил поведения	8.3.2.1 понимать и демонстрировать умения при организации своей деятельности социально- приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения	9.3.2.1 подобрать и применить умения при организации своей деятельности социально- приемлемыми способами и на основе освоения физической культуры и правил поведения	10.3.2.1 анализировать свои умения при организации своей деятельности социально- приемлемыми способами и на основе освоения физической культуры и правил поведения

леннос тью	рамках подготовки к физически м занятиям и техники восстановл ения	и правил поведени я в обществе объяснят ь влияние на организм ключевых компонен тов	я в обществе проводит ь общую разминку перед физическ ими занятиям и с компонен тами	кой культур ы и правил поведен ия в обществ е составля ть и демонст рироват ь	я в обществе разработ ывать, объяснят ь и проводит ь разминки для конкретн ых физическ их занятий, оцениват ь	я в обществе демонстр ировать разминки для конкретн ых физическ их занятий, оцениват ь
леннос тью	раздел дисциплины физическ ий спорт и техника и техника	разминки и техники восстанов ления и воспроиз водить их	техники восстано вления организм а	комплек сы упражне ний для разминк и и восстан овления, осознава я их важност ь	физическ их занятий, оцениват ь эффектив ность восстанов ления организм а	эффектив ность восстанов ления организм а физическ их занятий, оцениват ь
3.3 Правил а личной гигиен ы, профил актика травма тизма и оказан ия доврач ебной помощ и при занятия х	5.3.3.1 иметь представле ние о безопасном поведении во время занятий физически ми упражнени ями иметь представле ние об оказании первой помощи	иметь элемента рные навыки безопасн ого поведени я и предупре ждения травмати зма во время занятий физическ ими упражнен иями	иметь навыки безопасн ого поведени я и предупре ждения травмати зма во время занятий физическ ими упражне ниями уметь оказыват	иметь навыки безопас ного поведен ия и предупр еждения травмат изма во время занятий физичес кими упражне ниями демонст рироват	9.3.3.1 иметь навыки безопасн ого поведени я и предупре ждения травматиз ма во время занятий физическ ими упражнен иями	10.3.3.1 анализир овать свое поведени е во время занятий физическ ими упражнен иями для предупре ждения травматиз ма анализир

физическими упражнениями	при травмах и несчастных случаях	уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	демонстрировать навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях	уметь применять навыки по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях
определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы	5.3.4.1 иметь элементарные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня» 5.3.4.2 иметь представление о значении прогулки на свежем воздухе	6.3.4.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня» иметь представление о значении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания	планировать и включать в режим дня зарядку 7.3.4.2 участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки и двигательных мероприятий в режиме дня 8.3.4.2 планировать и участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	планировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности 9.3.4.2 иметь навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в	анализировать и соблюдать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности 10.3.4.2 демонстрировать навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий

				ятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе	течение учебного дня в воздухе	тий в течение учебного дня в воздухе
--	--	--	--	---	--------------------------------	--------------------------------------

Настоящая Программа реализуется на основе Долгосрочного плана к Типовой учебной программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легким нарушением интеллекта 6 классов по обновленному содержанию согласно приложению к настоящей Программе. В долгосрочном плане обозначен объем учебных целей реализуемых в каждом разделе.

Распределение часов в четверти в подразделах варьируется по усмотрению учителя.

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
I четверть		
Бег, прыжки и метания	ТБ Бег на короткие дистанции	6.3.4.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня»; 6.1.1.1 выполнять основные двигательные навыки и умения; уметь выполнить один из способов прыжков в длину и высоту; преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия с помощью
	Основы прыжков в длину и высоту	6.1.2.1 уметь с помощью и самостоятельно преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях; преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия с помощью; 3.1.1 осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье, систематических упражнениях; уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
	Эксперименты с различными типами бросков и метаний	6.1.3.2 уметь метать мяч на дальность и в цель; 6.1.2.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц; 6.1.1.2 закреплять навык технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
	Эстафеты с элементами легкой атлетики	уметь выполнить один из способов прыжков в длину и высоту
	Варианты спортивных игр	Игры с мячами, использованием элементов спортивных игр
Варианты спортивных игр	Игры спортивного характера	уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам; 5.2.2.1 участвовать в играх под руководством учителя
	Задания с несложными элементами техники	6.3.2.1 уметь определять трудности при умении организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе; уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
	Основы работы в команде	объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их;

		выполнять различные способы прыжков в длину и высоту
	Упражнения для воспитания пространственных представлений	осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье, систематических упражнениях
2 четверть		
3. Основные элементы гимнастики	ТБ Движения на простых гимнастических снарядах	6.1.1.1 выполнять основные двигательные навыки и умения; знать основные физические движения, и как они взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями, устранив излишнее напряжение при выполнении движений; осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
	Простые и доступные по возможностям обучающихся элементы акробатики	иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем
	Упражнения на гимнастических снарядах	уметь лазать по канату со страховкой учителя; 6.2.1.2 ходить по о понятиях времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений
	Задания с гимнастическим инвентарем	уметь выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем; уметь лазать по канату со страховкой учителя
Казахские национальные подвижные игры и основы спортивных игр	Знакомство с традициями и культурой казахского народа средствами игр	6.1.1.2 технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; 6.2.2.1 во время игр действовать сначала под руководством учителя, знать правила соревновательной деятельности и правила судейства; 6.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр
	Вовлеченность через подвижные и спортивные игры	играть в одну из спортивных игр, используя изученные технические приемы; иметь представление о значении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания
3 четверть		
Основы лыжной/кроссовый/коньковой	ТБ. Обзор техник разминки и восстановления	уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; 6.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального

подготовки (Уроки лыжной/коньковой/кроссовой подготовки взаимозаменяемы, в соответствии с климатическим и условиями регионов)	Обучения пошаговым элементам техники передвижений	двигательного режима 6.2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр и спортивных соревнований; в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом
	Основы прохождения дистанций	в соответствии с климатическими условиями регионов выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом
Обучение двигательным действиям посредством игр	Сотрудничество с другими Обучение через совместные задачи	6.1.2.1 уметь с помощью и самостоятельно преодолевать трудности, возникающие при выполнении простых физических упражнениях; 6.3.1.2 выполнять основные положения и сочетание движений на дыхательные упражнения
	Развитие двигательных качеств посредством спортивных игр	знать основные физические движения, и как они взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями, устранив излишнее напряжение при выполнении движений; иметь элементарные навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
	Развитие воображения в играх	6.1.2.2 с помощью учителя подбирать и планировать физические упражнения для индивидуального двигательного режима; 6.2.2.4 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений
	Спортивные игры по упрощенным правилам	6.2.2.3 уметь не проявлять негативного и агрессивного отношения во время игр и спортивных соревнований; 6.1.1.2 закреплять навык технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
4 четверть		
Игры на взаимодействие	ТБ Творческие способности через игры	уметь под руководством учителя проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их
	Творческие идеи для игр	6.2.2.1 во время игр действовать сначала под руководством учителя, знать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Модифицированные игры с мячом	6.2.2.1 во время игр действовать сначала под руководством учителя, знать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Командные действия в играх	6.2.2.2 уважительно относиться к товарищам во время игр

Знание о здоровье и приобретение навыков через практику	Физическая деятельность на открытом воздухе	определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений, умение измерить температуру тела, посчитать частоту сердечных сокращений
	Компоненты физического здоровья через ряд игровых движений	определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений; 6.3.2.1 уметь определять трудности при умении организовывать свою деятельность социально-приемлемыми способами на основе освоения физической культуры и правил поведения в обществе
	Быстрота, сила и ловкость	6.1.3.2 уметь метать мяч на дальность и в цель; 6.3.4.1 иметь расширенные представления о понятиях «физическая культура», «режим дня» во
Знание о здоровье и приобретение навыков через практику	Игры и эстафеты на укрепление здоровья	6.1.2.3 уметь выполнять с помощью учителя упражнения на расслабление мышц; умение определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений; иметь представление о значении утренней зарядки, физкультурминуток, уроков физической культуры, закаливания