**Организация содержания учебного предмета**

**«Физическая культура»**

2022-2023 «учебном году».

Приказ Республики Казахстан от 10.05.2018 г №199» О внесении изменения в приказ МОН РК от 03.04.2013 г №115 «типовая учебная программа по предмету» Физическая культура " для учащихся 1-4 классов, обучающихся по обновленному содержанию

**Пояснительная записка**

Учебная программа реализуется в соответствии с долгосрочным планом, определяющим последовательность изучения разделов программы в течение учебного года.

Развитие личностных качеств в органическом единстве с навыками широкого спектра являются основой для привития обучающимся базовых ценностей образования: «казахстанский патриотизм и гражданская ответственность», «уважение», «сотрудничество», «труд и творчество», «открытость», «образование в течение всей жизни». Эти ценности призваны стать устойчивыми личностными ориентирами обучающегося, мотивирующими его поведение и повседневную деятельность**.**

Цель обучения физической культуре заключается в формировании основ физической культуры, направленных на здоровое физическое развитие, приобретение спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей.   
 Задачи предмета «Физическая культура» - развитие теоретических знаний и практических навыков в области физического воспитания и спорта; мотивация стремления укрепить свое здоровье; развитие двигательных навыков обучающихся, способствующих выносливости, быстроте, силе, ловкости и гибкости; воспитание чувства патриотизма, уважения, ответственности и взаимопонимания; стимулирование обучающихся вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни и применять приобретенные навыки в дальнейшем; формирование представления о физической культуре как части общечеловеческой культуры.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

6. Максимальный объем учебной нагрузки по учебному предмету «Физическая культура» составляет:

1) в 5 классе – 3 часа в неделю, 108 часов в учебном году;

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

3) в 7 классе – 3 часа в неделю, 108 часов в учебном году;

4) в 8 классе – 3 часа в неделю, 108 часов в учебном году;

5) в 9 классе – 3 часа в неделю, 108 часов в учебном году.

**5 класс:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы долгосроч-ного плана** | **Тема/ Содержание долгосрочного плана** | **Цели обучения. Обучающиеся должны:** | **Кол-во часы** | | | **Дата** |
| 1 четверть | | |  | | |  |
| Раздел 1. Обучение навыкам бега, прыжков и метаний | Техника безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции | 5.3.4.1 быть осведомленными в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья | 1 | | |  |
| Изучение техники бега на средние и длинные дистанции | 5.3.3.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; | 1 | | |  |
| 5.3.2.1 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления | 1 | | |  |
| Изучение техники прыжков в длину с места и с разбега | 5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях | 1 | | |  |
| Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность | 5.1.1.1 знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий | 1 | | |  |
| Командная работа в эстафетах | 5.3.5.1 знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 | | |  |
| Раздел 2. Модифи-цированые командные игры | Изучение технических приёмов в играх | 5.1.1.1 знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; | 1 | | |  |
| 5.1.3.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно-специфических техник; | 1 | | |  |
| 5.2.4.1 знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 | | |  |
| Изучение основных тактических приёмов | 5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; | 1 | | |  |
| 5.1.5.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений | 1 | | |  |
| Воспитание лидерских навыков в играх | 5.2.2.1 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде; | 1 | | |  |
| 5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | 1 | | |  |
| 2 четверть | | |  | | |  |
| Раздел 3. Укрепле  ние организма через гимнастику | Техника безопасности. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений | 5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; | 1 | | |  |
| 5.3.2.1 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления | 1 | | | |
| Выполнение акробатических упражнений | 5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях | 1 | |  | |
| Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах | 5.1.5.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений; | 1 | |  | |
| 5.1.4.1 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | |
| Основы составления гимнастических композиций | 5.2.2.1 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде; | 1 | |  | |
| 5.2.5.1 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения | 1 | |  | |
| Раздел 4. Казахские национальные и интеллек  туальные игры | Казахские национальные игры | 5.2.7.1 знать и объяснять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; | 1 | |  | |
| 5.2.3.1 понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 | |  | |
| 5.3.5.1 знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 | |  | |
| Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры | 5.2.6.1 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства; | 1 | |  | |
| 5.2.5.1 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения | 1 | |  | |
| 3 четверть | | |  | |  | |
| Раздел 5. Лыжная/  кроссовая/коньковая подготовка | Техника безопасности.  Обзор техники разминки и восстановления для подходящих видов деятельности | 5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; | 1 | |  | |
| 5.3.2.1 знать и понимать ключевые компоненты разминки в рамках подготовки к физическим занятиям и техники восстановления | 1 | |  | |
| Обучение элементам техники передвижения | 5.3.1.1 знать и понимать важность здоровьесбережения; | 1 | |  | |
| 5.1.4.1 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | |
| Основы тактики прохождения дистанции | 5.1.3.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно-специфических техник | 1 | |  | |
| 5.3.3.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам | 1 | |  | |
| Раздел 6. Занимательные игры на взаимо  действие | Взаимодействие и лидерство в играх | 5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; | 1 | |  | |
| 5.2.2.1 понимать лидерские навыки и навыки работы в команде | 1 | |  | |
| Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр | 5.2.8.1 определять роли, обусловленные различными контекстами движений; | 1 | |  | |
| 5.1.4.1 знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 |  | | |
| Творческие способности для создания занимательных игр | 5.2.3.1 понимать и определять ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 |  | | |
| 5.2.5.1 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения | 1 |  | | |
| Создание занимательных игр | 5.2.1.1 знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением. для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; | 1 |  | | |
| 5.2.6.1 знать правила соревновательной деятельности и правила судейства | 1 |  | | |
| 4 четверть | | |  |  | | |
| Раздел 7. Обучение навыкам и пониманию в играх  вторже  ниях | Техника безопасности. Владение мячом в игровых ситуациях | 5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья | 1 |  | | |
| Обучение навыкам ориентирования в игровом пространстве | 5.1.2.1 знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; | 1 |  | | |
| 5.2.4.1 знать и понимать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 |  | | |
| Индивидуальные, командные действия в играх | 5.1.5.1 знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений | 1 |  | | |
| Составление игр на развитие навыков стратегии | 5.2.8.1 определять роли, обусловленные различными контекстами движений; | 1 |  | | |
| 5.1.6.1 знать и определять простые навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью | 1 |  | | |
| Раздел 8. Обзор и развитие легкоатле  тических навыков | Развитие навыков лёгкой атлетики через игры | 5.3.4.1 быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; | 1 |  | | |
| 5.2.5.1 знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения | 1 |  | | |
| Разминка и средства восстановления | 5.3.3.1 определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; | 1 |  | | |
| 5.1.3.1 знать и определять навыки и последовательность движений при выполнении простых спортивно-специфических техник | 1 |  | | |
| Укрепление здоровья через двигательную активность | 5.3.1.1 знать и понимать важность здоровьесбережения | 1 |  | | |

**6 класс:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы долгосроч**  **ного плана** | **Тема/ Содержание долгосрочного плана** | **Цели обучения. Обучающиеся должны:** | **Кол-во часы** | | | **Дата** |
| 1 четверть | | |  | | |  |
| Раздел 1. Развитие навыков бега, прыжков и метания | Техника безопасности. Реакция организма на различные физические нагрузки | 6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья | 1 | | |  |
| Последовательностьв беге и прыжках | 6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; | 1 | | |  |
| 6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их | 1 | | |  |
| Броски и метания различных снарядов | 6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; | 1 | | |  |
| 6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий | 1 | | |  |
| Командная работа в эстафетах | 6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 | | |  |
| Раздел 2. Командные спортив  ные игры | Развитие навыков техники игры | 6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; | 1 | | |  |
| 6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; | 1 | | |  |
| 6.2.4.1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 | | |  |
| Использование тактических действий в спортивных играх | 6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; | 1 | | |  |
| 6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений | 1 | | |  |
| Развитие лидерских навыков работы в команде | 6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде; | 1 | | |  |
| 6.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | 1 | | |  |
| 2 четверть | | |  | | |  |
| Раздел 3. Укрепле  ние организма через гимнастику | Техника безопасности.  Элементы строевых упражнений | 6.3.4.4 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья | 1 | | |  |
| Выполнение акробатических упражнений и комбинаций | 6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их; | 1 | |  | |
| 6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях | 1 | |  | |
| Самоконтроль при выполнении упражнений на снарядах | 6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений; | 1 | |  | |
| 6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | |
| Групповые композиции | 6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде; | 1 | |  | |
| 6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 | |  | |
| Раздел 4. Казахские национальные и интеллектуальные игры | Казахские национальные игры | 6.2.7.1 понимать и применять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; | 1 | |  | |
| 6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 | |  | |
| 6.3.5.1 применять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 | |  | |
| Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры | 6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства; | 1 | |  | |
| 6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 | |  | |
| 3 четверть | | |  | |  | |
| Раздел 5. Лыжная/  кроссовая/  коньковая подготовка | Техника безопасности.  Развитие специфических двигательных способностей | 6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; | 1 | |  | |
| 6.3.2.1 объяснять влияние на организм ключевых компонентов разминки и техники восстановления и воспроизводить их | 1 | |  | |
| Упражнения на развитие силы и выносливости | 6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью; | 1 | |  | |
| 6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | |
| Творческие задания на прохождение дистанции | 6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник; | 1 | |  | |
| 6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам | 1 | |  | |
| Раздел 6. Приклю-ченческие игры | Развитие навыков сотрудничества | 6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; | 1 | |  | |
| 6.2.2.1 определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде | 1 | |  | |
| Решение проблем посредством игр | 6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; | 1 |  | | |
| 6.1.4.1 понимать и объяснять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 |  | | |
| Развитие критического мышления через приключенческие игры | 6.2.3.1 определять и использовать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 |  | | |
| 6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 |  | | |
| «Честная игра» и сотрудничество | 6.2.1.1 определять и применять приобретенные знания, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; | 1 |  | | |
| 6.2.6.1 понимать правила соревновательной деятельности и правила судейства | 1 |  | | |
| 4 четверть | | |  |  | | |
| Раздел 7. Улучшение навыков посредст  вом игр | Техника безопасности.  Развитие основных элементов техники владения мячом | 6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; | 1 |  | | |
| 6.1.1.1 применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий | 1 |  | | |
| Навыки ориентирования в игровом пространстве | 6.1.2.1 уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях; | 1 |  | | |
| 6.2.4. 1 понимать и применять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 |  | | |
| Основы тактических действий | 6.1.5.1 понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений | 1 |  | | |
| Обзор и демонстрация собственных игр | 6.2.8.1 осознавать и объяснять роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; | 1 |  | | |
| 6.1.6.1 понимать и уметь применять навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью | 1 |  | | |
| Раздел 8. Улучшение навыков бега, прыжков и метания | Развитие адаптационных способностей организма | 6.3.4.1 понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья; | 1 |  | | |
| 6.2.5.1 понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 |  | | |
| Элементы динамической разминки | 6.3.3.1 предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам; | 1 |  | | |
| 6.1.3.1 уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник | 1 |  | | |
| Укрепление здоровья через двигательную активность | 6.3.1.1 уметь определять риски по отношению к собственному здоровью | 1 |  | | |

**7 класс:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы долгосроч-ного плана** | **Тема/ Содержание долгосрочного плана** | **Цели обучения. Обучающиеся должны:** | **Кол-во часы** | | | **Дата** |
| 1 четверть | | |  | | |  |
| Раздел 1. Развитие и улучшение навыков бега, прыжков и метания | Техника безопасности.  Бег на короткие дистанции | 7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья | 1 | | |  |
| Бег на средние и длинные дистанции | 7.3.3.1 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам; | 1 | | |  |
| 7.3.2.1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма | 1 | | |  |
| Прыжки и их разновидности | 7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений | 1 | | |  |
| Броски и метание различных снарядов | 7.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно-специфических двигательных действий | 1 | | |  |
| Модификации эстафетного бега | 7.3.5.1 определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 | | |  |
| Раздел 2. Взаимо  действие через командные спортив  ные игры | Улучшение техники игры | 7.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; | 1 | | |  |
| 7.1.3.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник | 1 | | |  |
| 7.2.4.1 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 | | |  |
| Тактика и тактические действия в спортивных играх | 7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений; | 1 | | |  |
| 7.1.5.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений | 1 | | |  |
| Лидерские навыки и навыки работы в команде | 7.2.2.1 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде; | 1 | | |  |
| 7.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением. для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | 1 | | |  |
| 2 четверть | | |  | | |  |
| Раздел 3. Когнитив  ные навыки и навыки по управле  нию телом посредст  вом гимнасти  ки | Техника безопасности. Изучение строевых упражнений | 7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья | 1 | | |  |
| Комплексы акробатических элементов | 7.3.2.1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма; | 1 | |  | |
| 7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений | 1 | |  | |
| Разновидности упражнений на гимнастических снарядах | 7.1.5.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений; | 1 | |  | |
| 7.1.4.1 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | |
| Процесс создания выступления и оценка в группах | 7.2.2.1 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде; | 1 | |  | |
| 7.2.5.1 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 | |  | |
| Раздел 4. Национальные и интеллек  туальные игры | Казахские национальные игры | 7.2.7.1 обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; | 1 | |  | |
| 7.2.3.1 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 | |  | |
| 7.3.5.1 определять знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 | |  | |
| Интеллектуальные игры | 7.2.6.1 применять правила соревновательной деятельности и правила судейства; | 1 | |  | |
| 7.2.5.1 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 | |  | |
| 3 четверть | | |  | |  | |
| Раздел 5. Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка | Техника безопасности. Разминки и техники восстановления для подходящих видов деятельности | 7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья; | 1 | |  | |
| 7.3.2.1 проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма | 1 | |  | |
| Двигательные действия на улучшение силы и выносливости | 7.3.1.1 понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью; | 1 | |  | |
| 7.1.4.1 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | |
| Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий | 7.1.3.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; | 1 | |  | |
| 7.3.3.1 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам | 1 | |  | |
| Раздел 6. Приключенческие и командно-  образую  щие игры | Командная деятельность и лидерство в играх | 7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья; | 1 | |  | |
| 7.2.2.1 уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде | 1 |  | | |
| Совершенствование навыков решения проблем посредством игр | 7.2.8.1 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия; | 1 |  | | |
| 7.1.4.1 уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 |  | | |
| Создание альтернативных игровых ситуаций | 7.2.3.1 уметь обсуждать и демонстрировать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 |  | | |
| 7.2.5.1 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 |  | | |
| Создание в группах игр-приключений | 7.2.1.1 совершенствовать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; | 1 |  | | |
| 7.2.6.1 применять правила соревновательной деятельности и правила судейства | 1 |  | | |
| 4 четверть | | |  |  | | |
| Раздел 7. Развитие навыков и понимания в играх-вторже  ниях | Техника безопасности. Техника выполнения обработки мяча в игровых ситуациях |  | 1 |  | | |
| 7.1.1.1 совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно-специфических двигательных действий | 1 |  | | |
| Развитие навыков ориентирования в пространстве и передачи мяча | 7.1.2.1 совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений; | 1 |  | | |
| 7.2.4.1 демонстрировать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 |  | | |
| Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные | 7.1.5.1 уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений | 1 |  | | |
| Разработка и проведение собственных игр-вторжений | 7.2.8.1 применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия; | 1 |  | | |
| 7.1.6.1 знать и предотвращать риски во время экспериментирования при выполнении различной двигательной активности | 1 |  | | |
| Раздел 8. Активный образ жизни через лёгкую атлетику | Оздоровительный бег | 7.3.4.1 определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья | 1 |  | | |
| Игры с мгновенной ответной реакцией на сигналы | 7.2.5.1 использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 |  | | |
| Разминка и средства восстановления | 7.3.3.1 понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам | 1 |  | | |
| Совершенствование движений при выполнении спортивно-специфических | 7.1.3.1 совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник | 1 |  | | |
|

**8 класс:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы долгосроч**  **ного плана** | **Тема/ Содержание долгосрочного плана** | **Цели обучения. Обучающиеся должны:** | **Кол-во часы** | **Дата** |
| 1 четверть | | |  |  |
| Раздел 1. Здоровье и фитнес через легкоатле  тическую деятель  ность | Техника безопасности. Низкий старт и стартовый разбег | 8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью | 1 |  |
| Развитие навыков бега на средние дистанции | 8.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 |  |
| 8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность | 1 |  |
| Деятельность, направленная на развитие прыгучести | 8.1.2.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений | 1 |  |
| Развитие силы и мышечной выносливости в бросках и метаниях | 8.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; | 1 |  |
| 8.3.5.1 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 |  |
| Раздел 2. Навыки решения проблем посред  ством игр | Реализация приемов в игровых ситуациях | 8.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; | 1 |  |
| 8.1.3.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник; | 1 |  |
| 8.2.4.1 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 |  |
| Функция игры | 8.1.2.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений | 1 |  |
| Организация соревновательной игровой деятельности | 8.1.5.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; | 1 |  |
| 8.2.2.1 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде | 1 |  |
| 8.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | 1 |  |
| 2 четверть | | |  |  |
| Раздел 3. Элементы гимнасти  ки и ее разновид  ности | Техника безопасности.  Строевые приемы на месте и в движении | 8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью | 1 |  |
| Соединение акробатических упражнений: прыжки и балансирование | 8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность; | 1 |  |
| 8.1.2.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений | 1 |  |
| Комбинации на гимнастических снарядах | 8.1.5.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; | 1 |  |
| 8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 |  |
| Комплекс произвольных упражнений ритмической гимнастики | 8.2.2.1 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде; | 1 |  |
| 8.3.5.1 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 |  |
| Раздел 4. Игры с акцентом на казахские народные традиции | Подвижные игры | 8.2.7.1 оценивать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; | 1 |  |
| 8.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 |  |
| 8.3.5.1 демонстрировать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 |  |
| Казахские национальные игры | 8.2.6.1 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства; | 1 |  |
| 8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 |  |
| 3 четверть | | |  |  |
| Раздел 5. Лыжная/  кроссовая/коньковая подготовка | Техника безопасности.  Разминка и техники восстановления для развития физических качеств | 8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; | 1 |  |
| 8.3.2.1 составлять и демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления, осознавая их важность | 1 |  |
| Закрепление навыков техники специальных упражнений | 8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; | 1 |  |
| 8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 |  |
| Бег с преодолением различных препятствий | 8.1.3.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник; | 1 |  |
| 8.3.3.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм | 1 |  |
| Раздел 6. Командные игры как активная форма деятель  ности | Лидерские навыки в командных играх | 8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; | 1 |  |
| 8.2.2.1 демонстрировать и применять лидерские навыки и навыки работы в команде | 1 |  |
| Игры на развитие координации движений | 8.2.8.1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; | 1 |  |
| 8.1.4.1 сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 |  |
| Игры, развивающие логическое мышление | 8.2.3.1 применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 |  |
| 8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 |  |
| Игры, развивающие смекалку, внимательность и находчивость | 8.2.1.1 демонстрировать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; | 1 |  |
| 8.2.6.1 демонстрировать и сравнивать правила соревновательной деятельности и правила судейства | 1 |  |
| 4 четверть | | |  |  |
| Раздел 7. Основные навыки в командных играх | Техника безопасности.  Техника игры | 8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью; | 1 |  |
| 8.1.1.1 демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в диапазоне спортивно-специфических двигательных действий | 1 |  |
| Тактика игры | 8.1.2.1 объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне физических упражнений; | 1 |  |
| 8.2.4.1 использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 |  |
| Творческая активность в играх | 8.1.5.1 определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; | 1 |  |
| 8.2.8.1 демонстрировать и сравнивать роли и их различия, обусловленные различными контекстами движений; | 1 |  |
| 8.1.6.1 уметь улучшать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью | 1 |  |
| Раздел 8. Укрепление здоровья через навыки легкой атлетики | Бег по пересечённой местности | 8.3.4.1 понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью | 1 |  |
| Деятельность, направленная на развитие выносливости | 8.2.5.1 демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 |  |
| Применение фаз прыжка | 8.3.3.1 объяснять деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм | 1 |  |
| Компоненты фитнеса в метаниях и бросках | 8.1.3.1 объяснять и демонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник; | 1 |  |
| 8.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье | 1 |  |

**9 класс:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы долгосрочного плана** | **Тема/ Содержание долгосрочного плана** | **Цели обучения. Обучающиеся должны:** | **Кол-во часы** | | | **Дата** | |
| 1 четверть | | |  | | |  | |
| Раздел 1. Совершен  ствование техники бега, прыжков и метания | Техника безопасности.  Совершенствование спринтерского бега | 9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью | 1 | | |  | |
| Улучшение навыков беговой выносливости | 9.3.3.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки; | 1 | | |  | |
| 9.3.2.1 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма | 1 | | |  | |
| Различные модификации прыжков | 9.1.2.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне | 1 | | |  | |
| Разработка комплексов упражнений для совершенствования навыков метания и бросков | 9.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий | 1 | | |  | |
| Разработка и проведение беговой эстафеты | 9.3.5.1 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 | | |  | |
| Раздел 2. Взаимодействие через командные спортивные игры | Техника игры | 9.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий; | 1 | | |  | |
| 9.1.3.1 комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; | 1 | | |  | |
| 9.2.4.1 оценивать и сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 | | |  | |
| Тактика и тактические действия в спортивных играх | 9.1.2.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне; | 1 | | |  | |
| 9.1.5.1 создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений | 1 | | |  | |
| Лидерские навыки и навыки работы в команде | 9.2.2.1 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде | 1 | | |  | |
| 9.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | 1 | | |  | |
| 2 четверть | | |  | | |  | |
| Раздел 3. Навыки по управлению телом посредством гимнасти  ки | Техника безопасности.  Строевые упражнения в группах | 9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью | 1 | | |  | |
| Разработка комбинаций акробатических элементов | 9.3.2.1 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма; | 1 | |  | | |
| 9.1.2.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне | 1 | |  | | |
|  | | |
|  | Составление последовательности упражнений на гимнастических снарядах | 9.1.5.1 создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений; | 1 | |  | | | | |
| 9.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | | | | |
| Процесс создания выступления и оценка в группах | 9.2.2.1 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде; | 1 | |  | | | | |
| 9.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 | |  | | | | |
| Раздел 4. Игры народов Казахстана | Международные игры | 9.2.7.1 анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; | 1 | |  | | | | |
| 9.2.3.1 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 | |  | | | | |
| 9.3.5.1 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей | 1 | |  | | | | |
| Интеллектуальные игры | 9.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства; | 1 | |  | | | | |
| 9.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 | |  | | | | |
| 3 четверть | | |  | |  | | | | |
| Раздел 5. Лыжная/  кроссовая/коньковая подготовка | Техника безопасности.  Разработка комплексов разминки и техники восстановления | 9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью; | 1 | |  | | | | |
| 9.3.2.1 разрабатывать. объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма | 1 | |  | | | | |
| Комплексы упражнений на улучшение силы и выносливости | 9.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье; | 1 | |  | | | | |
| 9.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | | | | |
| Совершенствование специально-специфических упражнений для преодоления препятствий | 9.1.3.1 комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; | 1 | |  | | | | |
| 9.3.3.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки | 1 | |  | | | | |
| Раздел 6. Командно-  образую  щие игры | Командная деятельность и лидерство в играх | 9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью; | 1 | |  | | | | |
| 9.2.2.1 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде | 1 | |  | | | | |
| Совершенствование навыков решения проблем в спортивных играх | 9.2.8.1 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; | 1 | |  | | | | |
| 9.1.4.1 оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий | 1 | |  | | | | |
| Разработка игровых комбинаций | 9.2.3.1 оценивать ряд навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; | 1 | |  | | | | |
| 9.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | 1 | |  | | | | |
| Разработка альтернативной игры | 9.2.1.1 оценивать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; | 1 | |  | | | |
| 9.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства | 1 | |  | | | |
| 4 четверть | | |  | |  | | | |
| Раздел 7. Социаль  ные навыки и решение задач в командной деятельности | Техника безопасности.  Техника владения мяча в игровых ситуациях | 9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью; | 1 | |  | | | |
| 9.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действиях | 1 | |  | | | |
| Совершенствование навыков ориентирования в игровом пространстве | 9.1.2.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне; | 1 | |  | | | |
| 9.2.4.1 оценивать и сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений | 1 | |  | | | |
| Индивидуальные, групповые, командные тактические действия | 9.1.5.1 создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений | 1 | |  | | | |
| Разработка в группе занимательных игр | 9.2.8.1 оценивать и адаптировать различные роли, обусловленные контекстами движений; | 1 | |  | | | |
| 9.1.6.1 оценивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью | 1 | |  | | | |
| Раздел 8. Здоровье и фитнес через двигатель  ную активность | Создание комплекса разминки и восстановления для разных групп мышц | 9.3.3.1 объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки | 1 | |  | | | |
| Развитие навыков стайерского бега | 9.1.3.1 комбинировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник | 1 | |  | | | |
| Развитие навыков прыжка и метаний | 9.2.5.1 оценивать и анализировать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения; | 1 | |  | | | |
| 9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью | 1 | |  | | | |
| Укрепление здоровья через двигательные способности | 9.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье | 1 | | | |  | |