

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **Учебная программа**

(в рамках обновления содержания среднего образования)

Начальная школа (1-4 классы)

Март 2016 г.

\_\_\_\_\_ **Е.Н. Имангалиев**

Вице-Министр образования и науки  
Республики Казахстан

\_\_\_\_\_ **К.Н. Шамшидинова**

Председатель Правления  
Автономной Организации образования  
«Назарбаев Интеллектуальные школы»

\_\_\_\_\_ **Ж.А. Жонтаева**

Директор Департамента дошкольного и  
среднего образования, информационных  
технологий Министерства образования и  
науки Республики Казахстан

\_\_\_\_\_ **Ж.О. Жилбаев**

Президент Национальной академии  
образования имени И.Алтынсарина

\_\_\_\_\_ **Ж.Н.Абдильдина**

Директор Центра образовательных  
программ АОО «Назарбаев  
Интеллектуальные школы»

**Физическая культура.** Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. – Астана, 2016. – 48 с.

Данная учебная программа разработана  
АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы» совместно с Национальной Академией  
образования имени И.Алтынсарина, учеными высших учебных заведений и учителями  
общеобразовательных школ

## Содержание

1. Цель и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура».....	7
2. Педагогические подходы к организации учебного процесса.....	8
3. Подходы к оцениванию учебных достижений .....	11
4. Организация содержания предмета «Физическая культура».....	11
4.1. Распределение учебной нагрузки.....	11
4.2.Содержание предмета «Физическая культура».....	14
4.3. Система целей обучения .....	17
4.4. Долгосрочные планы.....	25

## Пояснительная записка

Учебная программа является учебно-нормативным документом, определяющим по каждому учебному предмету/дисциплине содержание и объем знаний, умений, навыков соответственно возрастным познавательным возможностям учащихся.

Учебная программа ориентирует процесс обучения на использование методического потенциала каждого предмета для осознанного усвоения учащимися знаний и умений по предметным областям, развитие самостоятельности путем овладения способами учебной, проектной, исследовательской деятельности, приобретение умений ориентироваться в социокультурном пространстве.

В учебной программе гармонично сочетаются традиционные функции учебно-нормативного документа с описаниями инновационных педагогических подходов организации образовательного процесса в современной школе. Подходы к обучению являются основными ориентирами в построении принципиально новой структуры учебной программы по предмету. Ценностно-ориентированный, деятельностный, личностно-ориентированный, коммуникативный подходы, как классические основы образования, использованы для усиления приоритетности системы целей обучения и результатов образовательного процесса, что нашло отражение в новой структуре учебной программы.

Одним из основных требований к процессу обучения на современном этапе является организация активной деятельности ученика по самостоятельному «добыванию» знаний. Такой подход способствует не только приобретению предметных знаний, социальных и коммуникативных навыков, но и личностных качеств, которые позволяют ему осознавать собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения. Активная познавательная деятельность ученика приобретает устойчивый характер в условиях творчества и поддержки учителя как партнера, консультанта.

Такого характера усиление личностно-ориентированного образования возможно при использовании интерактивных методов обучения, которые в различных сочетаниях создают предпосылки для сотрудничества всех участников образовательного процесса, не допуская авторитарности во взаимоотношениях. Использование диалоговых и рефлексивных технологий сочетается с организацией проектной и исследовательской деятельности учащихся. Все инновационные подходы к организации образовательного процесса превращают обучение в модель общения учащихся в реальном творческом процессе, предполагающий активный обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Учебная программа конкретного предмета позволяет развивать активность ученика в

познавательном и социальном плане путем организации учебной проектной деятельности, ориентированной на использование материалов регионального характера (объекты, предприятия, источники информации). Проектная деятельность воспитательного характера, осуществляемая в рамках достижения целей обучения данного предмета, может быть организована в партнерстве с родителями, представителями местного сообщества.

В учебных программах каждого предмета предусмотрена реализация трехязычного образования, которая предполагает обучение не только трем языкам, но и организацию внеурочной деятельности учащихся на трех языках (казахском, русском и английском). Вклад каждого предмета в создание полиязычной обучающей среды в совокупности обеспечивает реализацию политики трехязычного образования. Коммуникативный подход, являясь основой обучения языкам, рассматривается как ведущий принцип развития речевой деятельности учащихся средствами каждого учебного предмета – обмен знаниями и навыками в различных учебных ситуациях, правильное использование системы языковых и речевых норм.

В процессе усвоения предметного содержания и достижения целей обучения необходимо создать предпосылки/условия для развития у учащихся навыков применения информационно-коммуникационных технологий, включая поиск, обработку, извлечение, создание и презентацию необходимой информации, сотрудничество для обмена информацией и идеями, оценивание и совершенствование своей работы через использование широкого спектра оборудования и приложений.

В учебной программе сформулированы ожидаемые результаты, представленные в виде системы целей обучения, которая служит основой для определения содержания учебного предмета. В содержательном аспекте учебные программы раскрывают вклад конкретного учебного предмета в воспитание учащегося как субъекта своего учения и субъекта межличностного общения. Учебные программы обеспечивают реализацию принципа единства воспитания и обучения, основанного на взаимосвязанности и взаимообусловленности ценностей образования и результатов на «выходе» из школы с системой целей обучения конкретного предмета. Отличительной особенностью учебных программ является их направленность на формирование не только предметных знаний и умений, а также навыков широкого спектра. Выстроенная система целей обучения является основой развития следующих навыков широкого спектра: функциональное и творческое применение знаний, критическое мышление, проведение исследовательских работ, использование информационно-коммуникационных технологий, применение различных способов коммуникации, умение работать в группе и индивидуально, решение

проблем и принятие решений. Навыки широкого спектра являются залогом успешности учащихся, как в школьной образовательной практике, так и в перспективе, после окончания школы.

Современные инновации в экономике, изменения на рынке труда обуславливают необходимость владения такими навыками, которые в совокупности позволяют учащимся анализировать и оценивать ситуацию, идеи и информацию для решения задач, творчески использовать имеющиеся знания и опыт для синтеза новой идеи и информации. Актуальными становятся такие личностные качества как инициативность, любознательность, готовность к изменениям, коммуникабельность.

Содержание ежедневного образовательного процесса по конкретному предмету подчинено целям обучения и ориентировано на формирование у учащихся готовности творчески использовать приобретенные знания, умения и навыки в любой учебной и жизненной ситуации, развитие настойчивости в достижении успеха, мотивирует к обучению в течение всей жизни.

Развитие личностных качеств в органическом единстве с навыками широкого спектра являются основой для привития учащимся 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 учащегося, мотивирующими его поведение и повседневную деятельность.

Концептуальные положения и идеи, как основа для разработки учебных программ, в целостном виде представлены визуально в виде изображения (приложение 1). В центре находятся ценности как основной ориентир для определения содержательного и процессуального аспектов образования в школе, затем навыки широкого спектра как результаты на «выходе» из школы. В следующем круге представлены образовательные области как показатель функциональной полноты содержания образования. В последнем круге представлены все инновации, внедряемые в образовательный процесс.

## 1. Цель и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью программы является знакомство учащихся с основами физической культуры, а именно, способствовать их здоровому физическому развитию, наряду с приобретением спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей.

Программа по предмету «Физическая культура» предлагает поэтапный учебный план, способствующий развитию знаний, пониманий и навыков учащихся по ряду физической деятельности, одновременно улучшая их целостное развитие в отношении таких аспектов как соблюдение правил, личная гигиена, психическое здоровье и принципы здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- закладывает основу физического и духовного здоровья, что положительно влияет на развитие социальных навыков и личности в целом;
- мотивирует учащихся к пониманию и укреплению своего физического и психологического здоровья;
- способствует развитию теоретических знаний и практических навыков в области физического воспитания и спорта;
- развивает двигательные навыки учащихся, в частности способствует выносливости, скорости, силе, ловкости и гибкости;
- воспитывает чувство патриотизма, уважения, навыки командной работы, ответственность и взаимопонимание;
- стимулирует учащихся вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни и применять приобретенные навыки в дальнейшем;
- дает возможность учащимся обогатить знания и сформировать у них представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры.

Изучение предмета «Физическая культура» позволит учащимся:

- применять предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;
- оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций и физическом развитии;
- понимать важность развития нравственного качества и осознавать необходимость честного соперничества и непрерывного саморазвития;
- понимать необходимость соблюдения правил личной гигиены;
- знать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую систему

человека;

- оценивать свое и других учащихся физическое состояние;
- развивать навыки критического и творческого мышления, разрешения проблем и развития коммуникативных навыков.

## **2. Педагогические подходы к организации учебного процесса**

### **Ценностно-ориентированный подход.**

Ценностно-ориентированный подход в обучении – это способ организации и выполнения учебной деятельности, получения и использования ее результатов с позиций определенных ценностей. Ценностно-ориентированный учебный процесс целенаправленно формирует систему ценностей личности учащегося. Ценностные ориентации - это способность (качество) личности выбрать в качестве ориентира в своей деятельности определенные ценности (способность ориентироваться в ценностях), а также способность осознать и воспринять их как собственные социально значимые ценности. Реализация ценностей состоит в следовании требованиям, исходящим от ценностей и подчинять этим требованиям повседневную жизнь. Значение ценностей проявляется в сфере формирования норм, привычек, образа жизни, стиля поведения, необходимых для успешного функционирования определенного общества.

Ценности - социально одобряемая и разделяемая большинством людей личностная, социально-культурную значимость определённых объектов и явлений, качеств и способов поведения личности. Ценности стимулируют поведение и поступки, действуя как важный фактор мотивации личности. Идейной основой ценностей среднего образования являются ценности национальной идеи «Мәңгілік ел». Ценностями среднего образования определены: *казахстанский патриотизм и гражданская ответственность; уважение; сотрудничество; труд и творчество; открытость; образование в течение всей жизни.*

### **Личностно-ориентированный подход**

Целью личностно-ориентированного подхода является индивидуализация учебного процесса, гармоничное формирование и всестороннее развитие личности учащегося в учебном процессе, полное раскрытие его творческих сил с учетом его индивидуальных особенностей психического и физического развития учащегося, потребностей и мотивов поведения с учетом потенциальных возможностей.

### **Деятельностный подход**

Деятельностный подход заключается в том, что учащийся получает знания не в готовом виде, а добывает их сам, осознает содержание и формы своей учебной



деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его знаний, учебных умений и навыков и навыков широкого спектра. Деятельность учащихся сгруппирована по таким категориям, как “знать”, “понимать”, “применять”, “анализировать”, “оценивать”, “синтезировать”.

- Дифференцированный подход подразумевает специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых, создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей учащихся. Дифференцированный подход включает организацию учебной деятельности различных групп учащихся с помощью специально разработанных средств обучения предмету и приемов дифференциации деятельности. Условием организации дифференцированной работы является применение дифференцированных заданий, которые различаются по сложности, по познавательным интересам, по характеру помощи со стороны учителя.

#### **Коммуникативный подход**

Коммуникативный подход к обучению - это передача и сообщение информации, обмен знаниями, навыками и умениями в процессе речевого взаимодействия двух или более людей. Результатом коммуникативного подхода является способность осуществлять общение посредством языка, то есть передавать мысли и обмениваться ими в различных ситуациях в процессе взаимодействия с другими участниками общения, правильно используя систему языковых и речевых норм и выбирая коммуникативное поведение, адекватное ситуации общения. В соответствии с коммуникативным подходом процесс обучения должен включать задания, способствующие формированию умений общения, и режимов работы, адекватных условиям реальной коммуникации (парная и групповая работа).

#### **Обучение на основе сквозных тем**

Содержание «сквозных тем» предмета «Физическая культура» начинается с «зоны ближайшего развития» учащегося, т.е. с изучения тем, напрямую связанных его деятельностью. Дети 6-7 лет должны научиться высказывать свое мнение, задавать вопросы по содержанию обучения, находить ответы на них.

#### **Игровое обучение**

Использование игровых форм, в качестве метода обучения способствует активизации познавательных интересов учащихся.

Главные элементы игровой технологии обучения – перед началом игры ставится конкретная цель обучения; через игровую деятельность достигается конкретный педагогический результат; обучающая деятельность подчиняется правилам игры; учебные

материалы являются средствами игры. Игровые приемы, направленные на организацию коллективных форм деятельности способствует тому, что учащиеся учатся уважать мнение других членов малой группы, прогнозировать конечные результаты, самостоятельно планировать деятельность, определять методы достижения целей.

### **Проектный подход**

Учебный проект – учебно-познавательная деятельность, направленная на решение учащимся или группой учащихся научно-исследовательской, творческой или практической проблемы. Характеризуется общей целью, согласованностью методов и действий, расширенным решением проблемы. Данный подход предполагает, что учащийся ставит перед собой проблему и самостоятельно находит пути ее решения. В начальной школе проектный подход реализуется с учетом возрастных особенностей учащихся. Но, алгоритм проектной деятельности сохраняется (проект – выполняемая при поддержке учителя самостоятельная деятельность учащегося по решению значимой проблемы) сохраняется полностью. В рамках знакомства с содержанием раздела рекомендуется организация деятельности учащихся по подготовке коллективных/групповых проектов. Проектные работы не ограничиваются только лишь урочными часами, поэтому предусматривается и интеграция с внеурочной деятельностью.

### **Использование информационно-коммуникационных технологий**

Компетентность в использовании информационно-коммуникационных технологий строится на базовых ИКТ-навыках и включает в себя правильное и творческое применение технологий для работы, досуга и коммуникации.

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

В учебной программе по предмету «Физическая культура» это включает:

- использование мультимедийных ресурсов СМИ;
- поиск информации в Интернете и базах данных;
- нахождение, выбор и обработка данных с цифровых и Интернет-источников и умение судить об их точности, надежности и важности;
- умение получать, извлекать и систематизировать данные, используя количественную, текстовую, визуальную информацию и базы данных, включая использование гиперссылки, электронных таблиц, а также графических и других приложений;
- использование ИКТ для создания и обработки информации;

- исследование закономерностей и тенденций; изучение возможности использовать модели и моделирование, а также объединение неподвижных и движущихся изображений, звуков и текста для создания мультимедийных презентаций;

- использование в полной мере гибкости цифровой информации для изучения других вариантов, уточнения и улучшения результатов;

- сотрудничество, общение и обмен информацией по каналам связи для работы с другими учащимися и преподавателями через использование электронной связи, участие в онлайн форумах, в виртуальной среде обучения;

- использование интерактивных досок для технической поддержки активных видов обучения;

- мультимедийная презентация законченной работы в рамках школы или за ее пределами.

### **3. Подходы к оцениванию учебных достижений**

Оценивание результатов изучения предмета «Физическая культура» осуществляется с применением критериального оценивания.

Критериальное оценивание основано на взаимосвязи преподавания, обучения и оценивания. Результаты критериального оценивания используются для эффективного планирования и организации образовательного процесса.

Критериальное оценивание включает формативное и суммативное оценивание.

Формативное оценивание проводится непрерывно, обеспечивает обратную связь между учащимся и учителем, и позволяет своевременно корректировать учебный процесс.

Суммативное оценивание проводится по завершении изучения блока учебной информации в определенном периоде обучения, используется для предоставления обратной связи учащимся, выставления четвертных и годовых оценок по предмету.

### **4. Организация содержания предмета «Физическая культура»**

#### **4.1. Распределение учебной нагрузки**

<b>Класс</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
1 класс	3 часа	99 часа
2 класс	3 часа	102 часа

3 класс	3 часа	102 часа
4 класс	3 часа	102 часа

Необходимое оборудование для проведения уроков по предмету «Физическая культура»:

Желательно, чтобы во всех школах было предусмотрено много пространства и помещений, способствующих физически активному обучению на протяжении всего учебного периода, не только на уроках физической культуры. Это предполагает общественные и игровые площадки разных размеров и форм, открытые площадки, также закрытые помещения. В каждой школе должно быть как минимум одно внутреннее помещение, оборудованное кондиционером, с хорошей вентиляционной системой для проведения физических упражнений; различные площадки на открытом воздухе.

Учебная обстановка по предмету «Физическая культура» должна быть динамичной, интерактивной и соответствовать цели, что характеризуется использованием ряда внутренних и наружных помещений и ресурсов, которые соответствуют обширным задачам и возможностям обучения в рамках образовательной программы. Внутренние учебные помещения должны иметь хорошую вентиляционную систему с хорошим освещением и соответствующим температурным режимом. В зависимости от объема физических нагрузок и частоты восстановительных перерывов, наружные площадки должны быть оборудованы соответствующим теневым навесом. Условия наружных площадок должны быть максимально предусмотрены как естественное улучшение возможностей обучения в помещении.

Школы должны обеспечить безопасные, специализированные, хорошо оборудованные раздевалки и рабочие помещения для учителей по предмету «Физическая культура», также для работающих по совместительству тренеров, учителей или инструкторов, которые поддерживают и дополняют образовательную программу.

Раздевалки должны делиться по возрасту и полу, располагать достаточным пространством для смены одежды, умывания и принятия душа, также иметь места для хранения одежды, личных принадлежностей и ценных вещей. Туалеты и душевые должны быть установлены с учетом соблюдения соответствующего уровня личной гигиены.

Список спортивного инвентаря, приводимый ниже, является минимальным, рекомендуемым для выполнения следующих примеров физической деятельности по предмету «Физическая культура»:

Легкая атлетика: секундомеры, эстафетные палочки, конусы, брусья для прыжков в высоту, ямы для приземления во время прыжков в длину, ядра, диски, дротики, барьеры

для бега с препятствиями.

Игровые виды спорта:

- футбол: командная форма, футбольные мячи, конусы, ворота, свисток;
- волейбол: командная форма, волейбольные мячи, сетка, стойки, свисток;
- баскетбол: командная форма, баскетбольные мячи, баскетбольная корзина, свисток, кольцо;
- гандбол: командная форма, гандбольные мячи, свисток, ворота;
- настольный теннис: столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для настольного тенниса;
- бадминтон: ракетки, сетки, воланы;
- большой теннис: ракетки, сетки, теннисные мячи;

Национальные виды спорта: доска для тогызкумалак, шахматы, шашки, асык.

Гимнастика: канаты, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, навесная перекладина, гимнастическое бревно (низкое), гимнастические козлы, гимнастический конь (с ручками), брусья параллельные, брусья разновысокие, гимнастические мячи, массажные мячи, гимнастические ленты (с палочками), гимнастические обручи, скакалки, медицинбол.

Лыжная, кроссовая и коньковая подготовка: стадион, специальное помещение для хранения лыж, лыжи, палки для лыж, ботинки с соответствующими креплениями (катание со склона и по пересеченной местности), коньки, специальная обувь;

**Плавание:** буи, ленты, нарукавные повязки, резиновые кубики, утяжеленные обручи, водные игрушки, шары.

**Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе по состоянию здоровья.**

Только при систематическом и научно обоснованном врачебно-педагогическом контроле физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения их физического развития. В связи с этим учитель физической культуры должен быть достаточно подготовлен в вопросах влияния физических упражнений на растущий организм. Учителя физической культуры также должны контролировать и изменять свои педагогические подходы в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями (созреванием) организма учащихся.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- пропаганда здоровья, включая знание прав учащихся на поддержку в процессе физического развития;

- повышение функционирования органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- улучшение иммунной системы для помощи общей сопротивляемости учащихся к аллергиям, простудным заболеваниям и хроническим инфекциям;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение технике дыхания;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание оптимальных рабочих условий для всех учащихся.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуются разделять на подгруппы - А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных упражнений.

- **Подгруппа А** – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.
- **Подгруппа Б** – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.)

Учителям физической культуры необходимо:

1. Распределить учеников по подгруппам (как указано выше) в соответствии с их настоящим состоянием здоровья;
2. Назначить упражнения в зависимости от выявленного заболевания;
3. Индивидуализировать свои подходы к обучению, преподаванию и оцениванию;
4. Проводить уроки при поддержке специалистов с медицинским образованием, способных применить свои медицинские знания к физическим действиям.

#### **4.2.Содержание предмета «Физическая культура»**

Содержание по предмету «Физическая культура» организовано по разделам обучения. Разделы далее разбиты на подразделы, которые содержат в себе цели обучения по классам в виде ожидаемых результатов. Цели обучения, организованные систематично и последовательно внутри каждого подраздела, позволяют учителям планировать свою

работу и оценивать достижения учащихся, также информировать их о следующих этапах обучения.

Раздел	Подраздел
<b>1. Двигательная деятельность</b>	1.1. Развитие основных двигательных навыков: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом
	1.2. Улучшение и выполнение сопряженных движений в различных физических упражнениях, которые способствуют физическому развитию
	1.3. Правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени, веса, пространства и потока
	1.4. Определение собственных и чужих умений, недостатков и потенциала в двигательных действиях
	1.5. Умение анализировать и оценивать действия, динамику, связи и пространство, что приведёт к улучшению своей деятельности и деятельности других
	1.6. Понимание трудностей и рисков на различных этапах обучения для улучшения двигательных способностей
<b>2. Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки</b>	2.1. Адаптация идей, стратегий и планов, связанных с движением, с помощью альтернативных решений для реагирования на изменяющиеся обстоятельства
	2.2. Самостоятельная и совместная работа для достижения целей, попеременно, исполняя роль командного лидера
	2.3. Знание и понимание навыков совместной работы по созданию благоприятной учебной среды
	2.4. Использование, применение, создание правил и структурных приемов в ряде физических упражнений
	2.5. Критическое рассматривание собственных творческих задач и творческих задач других, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
	2.6. Применение творческих способностей и идей в различных ситуациях для выражения тем, настроений и эмоций
	2.7. Развитие чувства патриотизма, коллективной работы и умения честно соревноваться при выполнении индивидуальных и

	групповых заданий во время выполнения физической деятельности
	2.8. Исполнение ролей, обусловленных различными контекстами движений и осознание их различий
<b>3. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	3.1. Понимание важности физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
	3.2. Понимание необходимости в разминке и заминке тела в физической деятельности
	3.3. Знание, как контролировать физические изменения в организме, понимание влияния различных физических нагрузок на дыхание, частоту сердечных сокращений, температуру тела
	3.4. Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья
	3.5. Определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы



### 4.3. Система целей обучения

<b>1. Двигательная деятельность</b>				
<b>Подраздел</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>1.1. Развитие основных двигательных навыков: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом</b>	1.1.1.1 Знать и уметь выполнять основные двигательные навыки и умения	2.1.1.1.Улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений	3.1.1.1.Знать, понимать и продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений	4.1.1.1.Понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений
<b>1.2.Улучшение и выполнение сопряженных движений в различных физических упражнениях, которые способствуют физическому развитию</b>	1.1.2.2.Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями	2.1.2.2.Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно	3.1.2.2 Знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития	4.1.2.2.Понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующие физическому развитию
<b>1.3.Правильное и эффективное выполнение упражнений и</b>	1.1.3.3. Знать о понятиях времени, пространства, веса и плавности в контексте	2.1.3.3.Показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении	3.1.3.3. Развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие	4.1.3.3.Понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей,

<b>соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени, веса, пространства и потока</b>	выполнения движений в различных видах физических упражнений	движений в простых физических упражнениях	понимание времени, пространства и плавности выполнения движений	демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений
<b>1.4.Определение собственных и чужих умений, недостатков и потенциала в двигательных действиях</b>	1.1.4.4.Уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам	2.1.4.4.Понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам	3.1.4.4.Обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений, определяя умения и недостатки	4.1.4.4.Сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений
<b>1.5.Умение анализировать и оценивать действия, динамику, связи и пространство, что приведёт к улучшению своей деятельности и деятельности других</b>	1.1.5.5.Знать и уметь выполнять ряд простых действий в разных пространствах	2.1.5.5.Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики	3.1.5.5.Демонстрировать и уметь определять ряд действий, пространства, динамики и связей при выполнении и оценивании	4.1.5.5.Сравнивать собственное выполнение действий и других, объясняя и показывая ряд действий, пространства, динамики и связей
<b>1.6. Понимание трудностей и рисков на различных этапах</b>	1.1.6.6.Знать возможные трудности, возникающие при	2.1.6.6.Закрепить навыки и умения преодоления трудностей при	3.1.6.6.Совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на	4.1.6.6.Уметь распознавать уровень сложности выполняемых

<b>обучения для улучшения двигательных способностей</b>	выполнении простых и измененных физических упражнений	совершенствовании простых и измененных физических упражнений	различных этапах обучения двигательной деятельности	упражнений, демонстрируя способность сокращения рисков при их выполнении
---	---	--	---	--

<b>2. Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки</b>				
<b>Направление</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>2.1. Адаптация идей, стратегий и планов, связанных с движением, с помощью альтернативных решений для реагирования на изменяющиеся обстоятельства</b>	1.2.1.1.Знать и понимать двигательные идеи, стратегии и планы во время участия в физической деятельности	2.2.1.1.Обсуждать и демонстрировать двигательные идеи, стратегии и планы, показывая понимание альтернатив	3.2.1.1.Применять альтернативные решения в ряде двигательных идей, стратегий и планов	4.2.1.1.Определять и организовывать двигательные идеи, стратегии и планы в альтернативных решениях
<b>2.2. Самостоятельная и совместная работа для достижения целей, попеременно, исполняя роль командного лидера</b>	1.2.2.2.Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей	2.2.2.2.Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей	3.2.2.2.Понимать и демонстрировать суть самостоятельной работы и командной работы со сменой лидерства	4.2.2.2.Уметь работать самостоятельно и в группе, попеременно обмениваясь ролями лидерства для достижения двигательных целей

<b>2.3. Знание и понимание навыков совместной работы по созданию благоприятной учебной среды</b>	1.2.3.3. Знать, как разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений	2.2.3.3. Закреплять знания об обмене пространством, ресурсами идеями, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений.	3.2.3.3. Применять знания об обмене пространством, ресурсами и идеями, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений.	4.2.3.3. Уметь разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений
<b>2.4. Использование, применение, создание правил и структурных приемов в ряде физических упражнений</b>	1.2.4.4. Перечислять и использовать простые правила и структурные приемы при выполнении физических упражнений	2.2.4.4. Обсуждать и демонстрировать правила и структурные приемы при выполнении различных физических упражнений	3.2.4.4. Использовать и применять знания правил и структурных приемов в ряде физических упражнений	4.2.4.4. Создавать и применять правила и структурные приемы при выполнении различных физических упражнений
<b>2.5. Критическое рассмотрение собственных творческих задач и творческих задач других, предлагая конструктивные</b>	1.2.5.5. Понимать собственные и другие творческие задачи	2.2.5.5. Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости	3.2.5.5. Использовать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости	4.2.5.5. Объединять собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости

<b>рекомендации по мере необходимости</b>				
<b>2.6. Применение творческих способностей и идей в различных ситуациях для выражения тем, настроений и эмоций</b>	1.2.6.6. Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю	2.2.6.6. Обобщать и демонстрировать творческие способности и идеи учителю и сверстникам	3.2.6.6. Определять и анализировать свои творческие способности и идеи, а также других, передавая их учителю и сверстникам	4.2.6.6. Объединять свои творческие способности и идеи с другими для создания новых элементов, которые могут быть переданы в разных ситуациях
<b>2.7. Развитие чувства патриотизма, коллективной работы и умения честно соревноваться при выполнении индивидуальных и групповых заданий во время выполнения физической деятельности</b>	1.2.7.7. Понимать, в чем заключается патриотизм и как взаимодействовать во время выполнения индивидуальной и групповой деятельности.	2.2.7.7. Знать, что такое чувство патриотизма и как взаимодействовать друг с другом, понимая значение честного соперничества	3.2.7.7. Объяснить значение патриотизма и продемонстрировать взаимодействие и честную игру	4.2.7.7. Демонстрировать чувство патриотизма и честное соперничество в индивидуальной и групповой физической деятельности
<b>2.8. Исполнение ролей, обусловленных различными</b>	1.2.8.8. Знать свою роль и начинать распознавать роли	2.2.8.8. Понимать и демонстрировать свою роль и роли других при	3.2.8.8. Демонстрировать свою роль и роли других при выполнении простых	4.2.8.8. Экспериментировать с различными ролями при выполнении

<b>контекстами движений и осознание их различий</b>	других при выполнении простых движений	выполнении различных физических упражнений, признавая их различия	движений, объясняя различия	различных движений, осознавая их различия
---	--	---	-----------------------------	---

<b>3.Здоровье и здоровый образ жизни</b>				
<b>Направление</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>3.1. Понимание важности физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни</b>	1.3.1.1.Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье	2.3.1.1.Уметь описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений	3.3.1.1.Демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	4.3.1.1.Анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
<b>3.2. Понимание необходимости в разминке и заминке тела в физической деятельности</b>	1.3.2.2.Понимать важность необходимости разминки и заминки тела в физической деятельности	2.3.2.2.Объяснить важность разминки и заминки тела в физической деятельности	3.3.2.2.Определять процесс разминки и заминки в физической деятельности	4.3.2.2.Демонстрировать и обсуждать необходимость разминки и заминки тела в физической деятельности

<p><b>3.3. Знание, как контролировать физические изменения в организме, понимание влияния различных физических нагрузок на дыхание, частоту сердечных сокращений, температуру тела</b></p>	<p>1.3.3.3. Определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений</p>	<p>2.3.3.3. Знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений</p>	<p>3.3.3.3. Демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности</p>	<p>4.3.3.3. Применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности</p>
<p><b>3.4. Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья</b></p>	<p>1.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений</p>	<p>2.3.4.4. Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>	<p>3.3.4.4. Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>	<p>4.3.4.4. Подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья</p>
<p><b>3.5. Определение и представление возможности для</b></p>	<p>1.3.5.5. Определять собственные возможности</p>	<p>2.3.5.5. Начинать понимать о возможности участия в физической деятельности</p>	<p>3.3.5.5. Рассмотреть и объяснить, как получить возможность участвовать в</p>	<p>4.3.5.5. Изучить и сравнить разные возможности участия в</p>

<b>участия в физической деятельности внутри и за пределами школы</b>	участия в физической деятельности	в контексте «дом-школа»	физической деятельности в разных контекстах	физической деятельности и пути получения возможности участвовать в них
--	---	-------------------------	--	--



#### 4.4. Долгосрочный план

1 класс

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
<b>1-четверть 27 часов</b>		
<b>Раздел 1 – Знание и понимание о здоровье</b>	Техника безопасности Что такое физическая культура	1.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений ----- 1.3.1.1. Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье
	Режим дня, утренняя зарядка и физкультминутки	1.3.2.2. Понимать важность необходимости разминки и заминки тела в физической деятельности ----- 1.3.3.3. Определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений
	Бег и ходьба	1.1.2.2. Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями
	Прыжки и метания	1.1.1.1 Знать и уметь выполнять основные двигательные навыки и умения ----- 1.3.5.5. Определять собственные возможности участия в физической деятельности
<b>Раздел 2 - Развитие взаимоотношения и</b>	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1.2.8.8. Знать свою роль и начинать распознавать роли других при выполнении простых движений

<b>навыков общения через игры</b>	Широкий ряд двигательных навыков	1.1.2.2. Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями ----- 1.2.2.2. Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей
	Навыки общения в небольших группах и парах	1.2.1.1. Знать и понимать двигательные идеи, стратегии и планы во время участия в физической деятельности ----- 1.2.3.3. Знать, как разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений
	Польза физических занятий	1.3.5.5. Определять собственные возможности участия в физической деятельности
<b>2- четверть 21</b>		
<b>Раздел 3 – Креативность и критическое мышление посредством гимнастических упражнений</b>	Техника безопасности Осанка и координация	1.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений ----- 1.3.2.2. Понимать важность необходимости разминки и заминки тела в физической деятельности
	Изучение ряда гимнастических фигур	1.1.2.2. Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями
	Движения на простых гимнастических снарядах	1.1.5.5. Знать и уметь выполнять ряд простых действий в разных пространствах ----- 1.1.4.4. Уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам

	Твои физические возможности	1.2.2.2. Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей ----- 1.2.5.5. Понимать собственные и другие творческие задачи
<b>Раздел 4 – Казахские национальные подвижные игры</b>	Знакомство с традициями и культурой казахского народа	1.2.7.7. Понимать в чем заключается патриотизм и как взаимодействовать во время выполнения индивидуальной и групповой деятельности ----- 1.3.5.5. Определять собственные возможности участия в физической деятельности
	Вовлеченность через подвижные игры	1.2.5.5. Понимать собственные и другие творческие задачи ----- 1.2.6.6. Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю
<b>3- четверть 27</b>		
<b>Раздел 5 – Обучение двигательным навыкам посредством игр</b>	Техника безопасности	1.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений
	Сердцебиение и дыхание человека во время физической деятельности	1.3.3.3. Определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений
	Игра - как средство для развития индивидуальных физических качеств	1.3.1.1. Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье ----- 1.1.4.4. Уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам
	Динамика и передвижение в пространстве	1.1.5.5. Знать и уметь выполнять ряд простых действий в разных пространствах

	Подвижные игры с предметами	1.1.3.3. Знать о понятиях времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений
<b>Раздел 6 – Развитие опорно-двигательного аппарата через подвижные игры</b>	Навыки управления телом через имитационные упражнения	1.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений ----- 1.2.2.2. Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей
	Развитие опорно-двигательного аппарата	1.2.8.8. Знать свою роль и начинать распознавать роли других при выполнении простых движений ----- 1.1.4.4. Уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам
	Игры с мячом	1.2.3.3. Знать, как разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений ----- 1.2.5.5. Понимать собственные и другие творческие задачи
	Игры и упражнения со скакалкой	1.2.1.1. Знать и понимать двигательные идеи, стратегии и планы во время участия в физической деятельности ----- 1.2.6.6. Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю
	<b>4 четверть</b>	
<b>Раздел 7 – Творческие и коммуникативные</b>	Техника безопасности Творческие способности через	1.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений

<b>навыки посредством игр</b>	игры	1.2.8.8. Знать свою роль и начинать распознавать роли других при выполнении простых движений
	Игры на развитие коммуникативных навыков	1.1.2.2. Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями
		1.2.4.4. Перечислять и использовать простые правила и структурные приемы при выполнении физических упражнений
	Творческие идеи для игр	1.2.5.5. Понимать собственные и другие творческие задачи
		1.2.6.6. Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю
Активность и самостоятельность в двигательной деятельности	1.1.6.6. Знать возможные трудности, возникающие при выполнении простых и измененных физических упражнений	
<b>Раздел 8 – Формирование здорового образа жизни</b>	Физическая деятельность на открытом воздухе	1.3.4.4. Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений
		1.3.1.1. Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье
	Быстрота, сила и ловкость	1.1.3.3. Знать о понятиях времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений
	Задания на развитие прыгучести	1.1.5.5. Знать и уметь выполнять ряд простых действий в разных пространствах
Подвижные игры и эстафеты	1.2.5.5. Понимать собственные и другие творческие задачи	

		1.2.2.2. Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей
--	--	---

## 2 класс

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
<b>1- четверть</b>		
<b>Раздел 1 – Физические качества через атлетику</b>	Техника безопасности Обзор основных понятий здоровья	2.3.4.4. Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		2.3.1.1. Уметь описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений
	Комплексы утренней зарядки	2.3.2.2. Объяснить важность разминки и заминки тела в физической деятельности
		2.3.3.3. Знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений
	Навыки бега, прыжков и метания	2.1.2.2. Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно
	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метания	2.1.1.1. Улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений
2.3.5.5. Начинать понимать о возможности участия в физической деятельности в контексте «дом-школа»		

<b>Раздел 2 – Подвижные игры для освоения спортивных игр</b>	Спектр двигательных навыков в подвижных играх	2.2.8.8. Понимать и демонстрировать свою роль и роли других при выполнении различных физических упражнений, признавая их различия
	Подвижные игры с мячом	2.1.2.2. Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно
		2.2.2.2. Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей
	Игры с передвижениями	2.2.1.1. Обсуждать и демонстрировать двигательные идеи, стратегии и планы, показывая понимание альтернатив
2.2.3.3. Закреплять знания об обмене пространством, ресурсами идеями, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений		
Работа в парах и в группах	2.3.5.5. Начинать понимать о возможности участия в физической деятельности в контексте «дом-школа»	
<b>2- четверть</b>		
<b>Раздел 3 – Физическое развитие средствами гимнастики</b>	Техника безопасности Развитие силы через серию различных физических нагрузок	2.3.4.4. Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		2.3.2.2. Объяснить важность разминки и заминки тела в физической деятельности
	Широкий спектр гимнастических упражнений	2.1.2.2. Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно

	Лазанье и перелазанье	2.1.5.5.Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики ----- 2.1.4.4.Понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам
	Развитие равновесия	2.2.2.2.Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей ----- 2.2.5.5.Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
<b>Раздел 4 –Казахские национальные подвижные игры</b>	Ознакомление с казахскими национальными играми	2.2.7.7.Знать, что такое чувство патриотизма и как взаимодействовать друг с другом, понимая значение честного соперничества ----- 2.3.5.5.Начинать понимать о возможности участия в физической деятельности в контексте «дом-школа»
	Сюжетно-ролевые игры	2.2.5.5.Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
	Сотрудничество и честная игра	2.2.6.6.Обобщать и демонстрировать творческие способности и идеи учителю и сверстникам
	<b>3- четверть</b>	



<b>Раздел 5 –Физические нагрузки и здоровье</b>	Техника безопасности	2.3.4.4.Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Активная деятельность для воспитания выносливости	2.3.3.3.Знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений
	Изменения в организме при физических нагрузках	2.3.1.1.Уметь описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений
		2.1.4.4.Понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам
Традиционные казахские беговые игры	2.1.5.5. Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики	
Парные и групповые игры	2.1.3.3.Показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях	
<b>Раздел 6 – Многообразие подвижных игр</b>	Игры - аттракционы	2.3.4.4.Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		2.2.2.2.Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей
	Интегрированные игры	2.2.8.8.Понимать и демонстрировать свою роль и роли других при выполнении различных физических упражнений, признавая их различия
		2.1.4.4.Понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам

	Игры с использованием нестандартного инвентаря	2.2.3.3.Закреплять знания об обмене пространством, ресурсами идеями, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений ----- 2.2.5.5.Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
	Игры с атакующими действиями	2.2.1.1.Обсуждать и демонстрировать двигательные идеи, стратегии и планы, показывая понимание альтернатив ----- 2.2.6.6.Обобщать и демонстрировать творческие способности и идеи учителю и сверстникам
<b>4-четверть</b>		
<b>Раздел 7 – Социальные навыки через групповые игры</b>	Техника безопасности Развитие коммуникативных навыков	2.3.4.4.Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья ----- 2.2.8.8.Понимать и демонстрировать свою роль и роли других при выполнении различных физических упражнений, признавая их различия
	Индивидуальные творческие способности	2.1.2.2.Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно ----- 2.2.4.4.Обсуждать и демонстрировать правила и структурные приемы при выполнении различных физических упражнений
	Творчество через групповую деятельность	2.2.5.5.Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости

		2.2.6.6.Обобщать и демонстрировать творческие способности и идеи учителю и сверстникам
	Прогрессия в самостоятельной двигательной деятельности	2.1.6.6.Закрепить навыки и умения преодоления трудностей при совершенствовании простых и измененных физических упражнений
<b>Раздел 8 – Здоровье и физическая активность</b>	Физическая деятельность на открытом воздухе	2.3.4.4.Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		2.3.1.1.Уметь описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений
	Беговые способности через индивидуальную и групповую активность	2.1.3.3.Показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях
	Различные прыжки в длину и в высоту	2.1.5.5. Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики
	Подвижные игры и эстафеты	2.2.5.5.Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
2.2.2.2.Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей		

### 3 класс

<b>Разделы долгосрочного плана</b>	<b>Тема/ Содержание долгосрочного плана</b>	<b>Цели обучения</b>
------------------------------------	---	----------------------

<b>1- четверть</b>		
<b>Раздел 1 – Двигательные действия через легкую атлетику</b>	Техника безопасности	3.3.4.4. Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Основные понятия здоровья	3.3.1.1. Демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Обзор разминок для разных видов деятельности	3.3.2.2. Определять процесс разминки и заминки в физической деятельности
		3.3.3.3. Демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности
	Разновидности бега, прыжков и метания	3.1.2.2. Знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития
Эстафеты с элементами легкой атлетики	3.1.1.1. Знать, понимать и продолжать улучшать основные двигательные навыки при выполнении основных физических упражнений	
	3.3.5.5. Рассмотреть и объяснить, как получить возможность участвовать в физической деятельности в разных контекстах	
<b>Раздел 2 – Подвижные и спортивные игры</b>	Двигательные навыки в подвижных играх	3.2.8.8. Демонстрировать свою роль и роли других при выполнении простых движений, объясняя различия
	Подвижные игры на координацию движений	3.1.2.2. Знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые

		предусмотрены для физического развития
		3.2.2.2.Понимать и демонстрировать суть самостоятельной работы и командной работы со сменой лидерства
	Подвижные игры на быстроту реакции	3.2.1.1.Применять альтернативные решения в ряде двигательных идей, стратегий и планов
		3.2.3.3.Применять знания об обмене пространством, ресурсами и идеями, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений
	Умение работать в коллективе	3.3.5.5.Рассмотреть и объяснить, как получить возможность участвовать в физической деятельности в разных контекстах
<b>2- четверть</b>		
<b>Раздел 3 – Гимнастика с основами акробатики</b>	Техника безопасности	3.3.4.4.Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Развитие ловкости через физические упражнения	3.3.2.2.Определять процесс разминки и заминки в физической деятельности
	Гимнастика с элементами аэробики	3.1.2.2.Знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития
	Последовательность в гимнастических упражнениях	3.1.5.5.Демонстрировать и уметь определять ряд действий, пространства, динамики и связей при выполнении и оценивании
		3.1.4.4.Обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений,

		определяя умения и недостатки
	Игры на развитие равновесия	3.2.2.2.Понимать и демонстрировать суть самостоятельной работы и командной работы со сменой лидерства 3.2.5.5.Использовать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
<b>Раздел 4 –Казахские национальные подвижные игры</b>	Приобщение к казахским национальным играм	3.2.7.7.Объяснить значение патриотизма и продемонстрировать взаимодействие и честную игру
		3.3.5.5.Рассмотреть и объяснить, как получить возможность участвовать в физической деятельности в разных контекстах
	Сотрудничество и честная игра	3.2.5.5.Использовать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости 3.2.6.6.Определять и анализировать свои творческие способности и идеи, а также других, передавая их учителю и сверстникам
<b>3- четверть</b>		
<b>Раздел 5 – Здоровье и физические нагрузки</b>	Техника безопасности Физическая активность и выносливость	3.3.4.4.Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		3.3.3.3.Демонстрировать и объяснять ряд контрольных стратегий для определения физических изменений при выполнении физической деятельности
	Самоконтроль во время физических нагрузок	3.3.1.1.Демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья

		3.1.4.4.Обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений, определяя умения и недостатки
	Задания для работы в парах и в группах	3.1.5.5.Демонстрировать и уметь определять ряд действий, пространства, динамики и связей при выполнении и оценивании
	Игры на развитие выносливости	3.1.3.3.Развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений
<b>Раздел 6 – Элементы командных игр</b>	Игры на развитие точности и меткости	3.3.4.4.Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		3.2.8.8.Демонстрировать свою роль и роли других при выполнении простых движений, объясняя различия
	Развивающие игры	3.2.2.2.Понимать и демонстрировать суть самостоятельной работы и командной работы со сменой лидерства
		3.1.4.4.Обсуждать свои и чужие качества выполнения упражнений, определяя умения и недостатки
	Игры на развитие творчества в группе	3.2.3.3.Применять знания об обмене пространством, ресурсами и идеями, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений
		3.2.5.5.Использовать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
Эстафеты элементами баскетбола	3.2.1.1.Применять альтернативные решения в ряде двигательных идей, стратегий и планов	

		3.2.6.6. Определять и анализировать свои творческие способности и идеи, а также других, передавая их учителю и сверстникам
<b>4-четверть</b>		
<b>Раздел 7 – Социальные навыки через игры</b>	Техника безопасности	3.3.4.4. Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Коммуникативные навыки в играх	3.2.8.8. Демонстрировать свою роль и роли других при выполнении простых движений, объясняя различия
	Игры с элементами соревнования	3.1.2.2. Знать и понимать, как выполнять и связывать движения при выполнении различных физических упражнений, которые предусмотрены для физического развития
		3.2.4.4. Использовать и применять знания правил и структурных приемов в ряде физических упражнений
	Развитие двигательных и волевых качеств	3.2.5.5. Использовать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
3.2.6.6. Определять и анализировать свои творческие способности и идеи, а также других, передавая их учителю и сверстникам		
Прогрессия в групповой двигательной деятельности	3.1.6.6. Совершенствовать навыки и умения преодоления трудностей на различных этапах обучения двигательной деятельности	
<b>Раздел 8 – Здоровый образ жизни через легкую атлетику</b>	Формирование здорового образа жизни	3.3.4.4. Понимать и демонстрировать, как справляться с трудностями и риском, реагируя соответствующим образом при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению здоровья



		3.3.1.1. Демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Участие в играх с бегом	3.1.3.3. Развивать и совершенствовать навыки и последовательность, демонстрирующие понимание времени, пространства и плавности выполнения движений
	Прыжки в длину и в высоту	3.1.5.5. Демонстрировать и уметь определять ряд действий, пространства, динамики и связей при выполнении и оценивании
	Эксперименты с метанием	3.2.5.5. Использовать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
		3.2.2.2. Понимать и демонстрировать суть самостоятельной работы и командной работы со сменой лидерства

#### 4 класс

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения
<b>1- четверть</b>		
<b>Раздел 1 – Бег, прыжки и метания</b>	Техника безопасности Бег на короткие дистанции	4.3.4.4. Подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		4.3.1.1. Анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
	Основы прыжков в длину	4.3.2.2. Демонстрировать и обсуждать необходимость разминки и

		заминки тела в физической деятельности
		4.3.3.3.Применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности
	Эксперименты с различными типами бросков и метаний	4.1.2.2.Понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующие физическому развитию
	Эстафеты с элементами легкой атлетики	4.1.1.1.Понимать и демонстрировать основные двигательные навыки и умения при выполнении различных физических упражнений
		4.3.5.5.Изучить и сравнить разные возможности участия в физической деятельности и пути получения возможности участвовать в них
<b>Раздел 2 – Упрощенные варианты спортивных игр</b>	Игры с волейбольными мячами	4.2.8.8.Экспериментировать с различными ролями при выполнении различных движениях, осознавая их различия
	Игры спортивного характера	4.1.2.2.Понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующие физическому развитию
		4.2.2.2.Уметь работать самостоятельно и в группе, попеременно обмениваясь ролями лидерства для достижения двигательных целей
	Задания с несложными элементами техники	4.2.1.1.Определять и организовывать двигательные идеи, стратегии и планы в альтернативных решениях
4.2.3.3.Уметь разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении		

		различных физических упражнений
	Основы работы в команде	4.3.5.5.Изучить и сравнить разные возможности участия в физической деятельности и пути получения возможности участвовать в них
<b>2- четверть</b>		
<b>Раздел 3 – Основные элементы гимнастики</b>	Техника безопасности Комплексы общеразвивающих упражнений	4.3.4.4.Подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		4.3.2.2.Демонстрировать и обсуждать необходимость разминки и заминки тела в физической деятельности
	Простые элементы акробатики	4.1.2.2.Понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующие физическому развитию
	Упражнения на простых гимнастических снарядах	4.1.5.5.Сравнивать собственное выполнение действий и других, объясняя и показывая ряд действий, пространства, динамики и связей
		4.1.4.4.Сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений
Задания с гимнастическим инвентарем	4.2.2.2.Уметь работать самостоятельно и в группе, попеременно обмениваясь ролями лидерства для достижения двигательных целей 4.2.5.5.Объединять собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости	
<b>Раздел 4 – Казахские национальные игры</b>	Казахские подвижные игры	4.2.7.7.Демонстрировать чувство патриотизма и честное соперничество в индивидуальной и групповой физической

		<p>деятельности</p> <p>4.3.5.5.Изучить и сравнить разные возможности участия в физической деятельности и пути получения возможности участвовать в них</p>
	Национальные интеллектуальные игры	4.2.5.5.Объединять собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
		4.2.6.6.Объединять свои творческие способности и идеи с другими для создания новых элементов, которые могут быть переданы в разных ситуациях
<b>3- четверть</b>		
<b>Раздел 5 – Основы лыжной/кроссовой/коньковой подготовки<sup>1</sup></b>	Техника безопасности Развитие компонентов физического состояния через задания	4.3.4.4.Подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		4.3.3.3.Применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности
	Польза аэробной тренировки	4.3.1.1.Анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни
		4.1.4.4.Сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений
Задания на прохождение дистанции	4.1.5.5.Сравнивать собственное выполнение действий и других, объясняя и показывая ряд действий, пространства, динамики и связей	

<sup>1</sup>Уроки лыжной/коньковой/кроссовой подготовки взаимозаменяемы, в соответствии с климатическими условиями регионов

		4.1.3.3. Понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений
<b>Раздел 6 – Обучение через совместные и приключенческие задачи</b>	Лидерство и сотрудничество с другими	4.3.4.4. Подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		4.2.2.2. Уметь работать самостоятельно и в группе, попеременно обмениваясь ролями лидерства для достижения двигательных целей
	Обучение через совместные и приключенческие задачи	4.2.8.8. Экспериментировать с различными ролями при выполнении различных движений, осознавая их различия
		4.1.4.4. Сравнивать свои и чужие умения, и недостатки, определяя потенциал для лучшего выполнения физических упражнений
	Развитие воображения в играх	4.2.3.3. Уметь разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений
		4.2.5.5. Объединять собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости
	Игры с элементами баскетбола	4.2.1.1. Определять и организовывать двигательные идеи, стратегии и планы в альтернативных решениях
		4.2.6.6. Объединять свои творческие способности и идеи с другими для создания новых элементов, которые могут быть переданы в разных ситуациях
	<b>4-четверть</b>	

<b>Раздел 7 –Игры на взаимодействие</b>	Техника безопасности	4.3.4.4.Подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
	Развитие навыков владения мячом	4.2.8.8.Экспериментировать с различными ролями при выполнении различных движения, осознавая их различия
	Созданиеупражнений с использованием мяча	4.2.6.6.Объединять свои творческие способности и идеи с другими для создания новых элементов, которые могут быть переданы в разных ситуациях
		4.2.4.4.Создавать и применять правила и структурные приемы при выполнении различных физических упражнений
	Командные действия в играх	4.2.5.5.Объединять собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости 4.1.2.2.Понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующие физическому развитию
Модифицированные игры с мячом	4.1.6.6.Уметь распознавать уровень сложности выполняемых упражнений, демонстрируя способность сокращения рисков при их выполнении	
<b>Раздел 8 –Знание о здоровье и приобретение навыков через практику</b>	Компоненты физического здоровья через ряд игровых движений	4.3.4.4.Подобрать и применить соответствующие реакции, чтобы помочь справиться с трудностями и риском при выполнении ряда физических упражнений, способствующих укреплению здоровья
		4.3.1.1.Анализировать и понимать важность физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни

	Развитие здоровья и навыков бега	<p>4.1.3.3. Понимать и уметь применять ряд точных и эффективных навыков и последовательностей, демонстрирующие понимание о времени, пространстве и плавности выполнения движений</p> <p>4.1.5.5. Сравнить собственное выполнение действий и других, объясняя и показывая ряд действий, пространства, динамики и связей</p>
	Игры и эстафеты на укрепление здоровья	<p>4.2.5.5. Объединять собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости</p> <p>4.2.2.2. Уметь работать самостоятельно и в группе, попеременно обмениваясь ролями лидерства для достижения двигательных целей</p>

Приложение 1. Визуальное представление концептуальных идей обновления содержания среднего образования.





