**Министерство образования и Науки Республики Казахстан**

**Техническое и профессиональное образование**

Регистрационный № \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(общественно-гуманитарного направления/

естественно-математического направления)

на базе основного среднего образования

Нур-Султан 2020

Программа рассмотрена и рекомендована учебно-методическим объединением

по общеобразовательным дисциплинам естественно-математического направления

Протокол № 2 « 03 » июля 20 20 год

Программа рассмотрена и одобрена Республиканским учебно-методическим советом

технического и профессионального, послесреднего образования

Министерства образования и науки Республики Казахстан

Протокол № 1 « 15 » июля 20 20 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Страница |
| 1. | Пояснительная записка | 4 |
| 2. | Тематический план учебной дисциплины | 6 |
| 3. | Результаты обучения и критерии оценки | 8 |
| 4. | Таблица уровней физической подготовленности обучающихся | 15 |
| 5. | Перечень литературы и средств обучения | 16 |

**1. Пояснительная записка**

Типовая учебная программа разработана в соответствии с приказами Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования» и от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан».

Список рекомендуемой литературы составлен на основе Приказа Министра образования и науки Республики Казахстан от 17 мая 2019 года № 217 "Об утверждении перечня учебников, учебно-методических комплексов, пособий и другой дополнительной литературы, в том числе на электронных носителях".

Физическая культура как учебная дисциплина по техническому и профессиональному образованию по обновленному содержанию способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

Цель: повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

Задачи:

1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;

2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении,

3) освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

4) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

5) формирование морально-волевых качеств.

Изучение предмета "Физическая культура" позволит обучающимся:

1) осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; применять приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;

2) узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;

3) развивать личные и морально-нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;

4) оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии; оценивать значение занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

Объем учебной нагрузки по учебному предмету "Физическая культура" составляет: 4 часа в неделю, 158 часов.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания для технического и профессионального образования являются: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) спортивные соревнования и праздники; 4) занятия в спортивных секциях и кружках; 5) самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). Занятия являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе развития физической культуры.

Распределение обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе для занятий по учебному предмету "Физическая культура", производится на основании медицинского осмотра медицинским работником организации образования с обязательным предъявлением справок. Обучение в этих группах проводится по специальной профилактической программе в зависимости от вида заболевания.

Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания для технического и профессионального образования и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

В процессе проведения занятий по физической культуре осуществляются межпредметные связи со следующими дисциплинами:

1) "Казахский язык", "Русский язык", "Английский язык": пополнение словарного запаса терминами из области физической культуры;

2) "Физика": использование знаний, полученных о понятиях "механическая работа", "сопротивление воздуха", "масса тела", "неравномерное и равномерное скольжение", "мощность";

3) "Алгебра и начала анализа", "Геометрия": измерение длины, высоты, скорости, расстояния, времени, расчет разбега при прыжках в длину и высоту;

4) "Биология": использование материала о негативном влиянии курения и алкоголя на организм, об обмене веществ;

5) "История Казахстана" "Всемирная история": история олимпийского движения; история возникновения казахских национальных видов спорта;

6) "География": знание сторон света, умение ориентироваться на местности по различным признакам, по карте;

7) "Начальная военная и технологическая подготовка": использование строевых упражнений; прохождение полос препятствий; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях; воспитание патриотизма, любви к своей Родине.

При разработке рабочих учебных программ рекомендуется с учетом местных климатических условий заменять зимние виды спорта занятиями оздоровительного бега и другими аэробными нагрузками.

При отсутствии возможности заниматься плаванием время, отведенное на реализацию программы по плаванию, по решению педагогического совета используется для дальнейшего совершенствования навыков в спортивных играх.

При создании рабочих учебных программ организация технического и профессионального образования имеет право:

- выбирать различные технологии обучения, формы, методы организации и виды контроля учебного процесса;

- распределять общий объем часов учебного времени на разделы и темы (от объема часов, выделенного на изучение дисциплины);

- обоснованно изменять учебную программу в изучении ее порядка.

**2. Тематический план учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Занятия** | |
| **теоретические** | **практические** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | **\*** | **\*** | **\*** |
| 1 | Тема1. Техника безопасности на занятиях Физическая культура; Физическая культура человека |  |  |  |
| 2 | Тема 2. История развития физкультуры и спорта в Казахстане |  |  |  |
| 3 | Тема 3. Физическая культура и спорт в современном обществе |  |  |  |
| **Раздел 2. Средства физического воспитания** | | **\*** | **\*** | **\*** |
| **Подраздел 1. Легкая атлетика** | | **\*** | **\*** | **\*** |
| 1 | Тема 1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции |  |  |  |
| 2 | Тема 2. Низкий старт |  |  |  |
| 3 | Тема 3. Бег на средние дистанции |  |  |  |
| 4 | Тема 4. Высокий старт |  |  |  |
| 5 | Тема 5. Бег на длинные дистанции |  |  |  |
| 6 | Тема 6. Техника финиширования |  |  |  |
| 7 | Тема 7. Техника прыжка в длину с места |  |  |  |
| 8 | Тема 8. Техника прыжка в длину с разбега |  |  |  |
| 9 | Тема 9. Метание гранаты |  |  |  |
| 10 | Тема 10. Толкание ядра |  |  |  |
| **Подраздел 2. Спортивные игры** | | **\*** | **\*** | **\*** |
| 1 | Тема 1. Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры |  |  |  |
| 2 | Тема 2. Футбол. Перемещение игроков по полю |  |  |  |
| 3 | Тема 3. Футбол. Владение мячом |  |  |  |
| 4 | Тема 4. Футбол. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита |  |  |  |
| 5 | Тема 5. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры |  |  |  |
| 6 | Тема 6. Волейбол. Перемещение игроков |  |  |  |
| 7 | Тема 7. Волейбол. Стойка волейболиста |  |  |  |
| 8 | Тема 8. Волейбол. Передача мяча сверху |  |  |  |
| 9 | Тема 9. Волейбол. Передача мяча снизу |  |  |  |
| 10 | Тема 10. Волейбол. Подача мяча |  |  |  |
| 11 | Тема 11. Волейбол. Прием мяча с подачи |  |  |  |
| 12 | Тема 12. Волейбол. Атакующие действия |  |  |  |
| 13 | Тема 13. Волейбол. Игра в защите |  |  |  |
| 14 | Тема 14. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры |  |  |  |
| 15 | Тема 15. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке |  |  |  |
| 16 | Тема 16. Баскетбол. Техника игры в нападении |  |  |  |
| 17 | Тема 17. Баскетбол. Техника игры в защите |  |  |  |
| 18 | Тема 18. Баскетбол. Передачи мяча в движении |  |  |  |
| 19 | Тема 19. Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча |  |  |  |
| 20 | Тема 20. Баскетбол. Штрафной бросок |  |  |  |
| 21 | Тема 21. Гандбол. Техника безопасности. Правила игры |  |  |  |
| 22 | Тема 22. Гандбол. Техника владения мячом |  |  |  |
| 23 | Тема 23. Гандбол. Растановка игроков на площадке |  |  |  |
| 24 | Тема 24. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры |  |  |  |
| 25 | Тема 25. Настольный теннис. Стойка и передвижение |  |  |  |
| 26 | Тема 26. Настольный теннис. Подачи и приемы |  |  |  |
| **Подраздел 3. Гимнастика** | | **\*** | **\*** | **\*** |
| 1 | Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики |  |  |  |
| 2 | Тема 2. Строевые упражнения |  |  |  |
| 3 | Тема 3. Общеразвивающие упражнения |  |  |  |
| 4 | Тема 4. Прикладные упражнения |  |  |  |
| 5 | Тема 5. Акробатические упражнения |  |  |  |
| 6 | Тема 6. Упражнения на гимнастических снарядах |  |  |  |
| 7 | Тема 7. Элементы ритмической гимнастики |  |  |  |
| 8 | Тема 8. Элементы производственной гимнастики |  |  |  |
| 9 | Тема 9. Элементы атлетической гимнастики |  |  |  |
| 10 | Тема 10. Элементы оздоровительной гимнастики |  |  |  |
| **Подраздел 4. Национальные виды спорта** | | **\*** | **\*** | **\*** |
| 1 | Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры |  |  |  |
| 2 | Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения |  |  |  |
| 3 | Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты |  |  |  |
| 4 | Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры |  |  |  |
| 5 | Тема 5. Асык ату.Технико-тактические действия нападения |  |  |  |
| 6 | Тема 6. Асык ату. Технико-тактические действия защиты |  |  |  |
| 7 | Тема 7. Элементы национальных игр в подвижных играх |  |  |  |
| **Подраздел 5. Зимние виды спорта** | | **\*** | **\*** | **\*** |
| 1 | Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. [Одновременный двухшажный коньковый ход](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#2) |  |  |  |
| 2 | Тема 2. Лыжный спорт. [Полуконьковый ход](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#3) |  |  |  |
| 3 | Тема 3. Лыжный спорт. [Коньковый ход без отталкивания руками](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#4) |  |  |  |
| 4 | Тема 4. Лыжный спорт. [Попеременный коньковый ход](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#5) |  |  |  |
| 5 | Тема 5. Лыжный спорт. [Одновременный одношажный коньковый ход](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#6) |  |  |  |
| 6 | Тема 6. Конькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания |  |  |  |
| 7 | Тема 7. Конькобежный спорт. Повороты |  |  |  |
| 8 | Тема 8. Конькобежный спорт. Торможение |  |  |  |
| 9 | Тема 9. Конькобежный спорт. Катание задним ходом |  |  |  |
| 10 | Тема 10. Конькобежный спорт. Катания по виражу |  |  |  |
| **Подраздел 6. Плавание** | | **\*** | **\*** | \* |
| 1 | Тема 1. Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше |  |  |  |
| 2 | Тема 2. Сухое плавание |  |  |  |
| 3 | Тема 3. Постановка техники плавания |  |  |  |
| 4 | Тема 4. Вращение корпуса и дыхание |  |  |  |
| 5 | Тема 5. Скольжение и баланс |  |  |  |
| 6 | Тема 6. Стили плавания |  |  |  |
| 7 | Тема 7. Кроль на груди |  |  |  |
| 8 | Тема 8. Кроль на спине |  |  |  |
| 9 | Тема 9. Плавание. Брасс |  |  |  |
| 10 | Тема 10. Плавание. Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле |  |  |  |
| **Всего по дисциплине (по кредиту)** | | **158** | **8** | **150** |

**3. Результаты обучения и критерии оценки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Содержание раздела** | **Результаты обучения** | **Критерии оценки** |
| 1 | Знания о физической культуре | Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура человека. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Физическая культура и спорт в современном обществе. | 1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. | 1. Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры;  2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках;  3. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств. |
| 2.Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи. | 1. Перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях;  2. Определяет характерные признаки различных видов травм и кровотечений. |
| **2** | Легкая атлетика | Техника безопасности в легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.  Низкий старт.  Бег на средние дистанции.  Высокий старт.  Бег на длинные дистанции.  Техника финиширования. Техника прыжка в длину с места.  Техника прыжка в длину с разбега.  Метание гранаты.  Толкание ядра. | 1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры;  2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой;  3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры;  4. Оценивает эффективность выполнения физических упражнений. |
| 2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. | 1. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма;  2. Анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  3. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений;  4. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения. |
| 3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. | 1. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;  2. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции;  3. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции;  4. Различает технику низкого и высокого старта. |
| 4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега. | 1. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега;  2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега;  3. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега. |
| 5. Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра. | 1. Определяет фазы метания гранаты и фазы толкания ядра;  2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой толкания ядра;  3. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и техникой толкания ядра. |
| **3.** | Спортивные игры | Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры.  Перемещение игроков по полю.  Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении и в защите.  Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры.  Перемещение игроков.  Стойка волейболиста.  Передача мяча сверху.  Передача мяча снизу.  Подача мяча.  Прием мяча с подачи.  Атакующие действия.  Игра в защите.  Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещение игроков на площадке.  Техника игры в нападении.  Техника игры в защите.  Передача мяча в движении.  Перехваты и выбивание мяча.  Штрафной бросок. Гандбол. Техника безопасности. Правила игры.  Техника владения мячом.  Растановка игроков на площадке.  Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.  Стойка и передвижение. Подачи и приемы. | 1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;  2. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах;  3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. |
| 2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис). | 1. Перечисляет правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис);  2. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр;  3. Различает жесты судей в игровых видах спорта. |
| 3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол. | 1. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);  2. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;  3. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе;  4. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе;  5. Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты). |
| 4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. | 1. Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);  2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе;  3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;  4. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении). |
| 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол. | 1. Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении);  2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футболе;  3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футболе;  4. Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении). |
|  | 6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол. | 1. Различает технические действия в гандболе (перемещение, владение мячом, броски по воротам, действия в защите и в нападении);  2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в гандболе;  3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в гандболе;  4. Выполняет технические и тактические действия в гандболе (перемещение, владение мячом, броски по воротам, действия в защите и в нападении). |
|  |  |  | 7. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис. | 1. Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);  2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе;  3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе;  4. Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении). |
| **4.** | Гимнастика | Техника безопасности в гимнастике. Виды гимнастики. Строевые упражнения.  Общеразвивающие упражнения.  Прикладные упражнения.  Акробатические упражнения.  Упражнения на гимнастических снарядах.  Элементы ритмической гимнастики.  Элементы производственной гимнастики.  Элементы атлетической гимнастики.  Элементы оздоровительной гимнастики. | 1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры;  2. Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах;  3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики. |
| 2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике. | 1. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики;  2. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения;  3. Называет термины гимнастики. |
| 3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. | 1. Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий;  2. Применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений;  3. Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах. |
| **5** | Национальные виды спорта | Техника безопасности. Правила игры.  Технико-тактические действия нападения.  Технико-тактические действия защиты. Асык ату. Правила игры.  Технико-тактические действия нападения.  Технико-тактические действия.  Элементы национальных игр в подвижных играх. | 1. Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;  2. Выполняет требования техники безопасности по национальным видам спорта и правила поведения в спортивных залах;  3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр. |
| 2. Знать правила игры в национальных видах спорта. | 1. Объясняет правила игры в национальных видах спорта (тогыз кумалак, асык ату);  2. Раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта;  3. Объясняет ошибки в национальных видах спорта. |
| 3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. | 1. Различает технико-тактические действия в игре тогыз кумалак;  2. Различает технико-тактические действия в игре асык ату;  3. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. |
| **6** | Зимние виды спорта | Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход.  Полуконьковый ход.  Коньковый ход без отталкивания руками.  Попеременный коньковый ход.  Одновременный одношажный коньковый ход.  Конькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания.  Повороты.  Торможение.  Катание задним ходом.  Катания по виражу. | 1. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры. | 1. Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры;  2. Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице;  3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий. |
| 2. Знать технику передвижения на лыжах. | 1. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;  2. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;  3. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность. |
| **7** | Плавание | Плавание. Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше.  Сухое плавание.  Постановка техники плавания.  Вращение корпуса и дыхание.  Скольжение и баланс.  Стили плавания.  Кроль на груди.  Кроль на спине.  Брасс.  Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле. | 1. Знать технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры. | 1. Перечисляет правила техники безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;  2. Выполняет требования техники безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;  3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках физической культуры. |
| 2. Владеть специальными упражнениями для пловцов. | 1. Определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  2. Выполняет подводящие упражнения для совершенствования техники плавания;  3. Выполняет специальные упражнения для пловцов. |
| 3. Владеть техникой плавания. | 1.Различает стили плавания;  2. Умеет правильно дышать и держаться на воде;  3. Различает технику плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». |

**4. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся**

(юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **Испытаний** | **Уровни физической подготовленности** | | | | | |
| **Х (усред-ненный)** | **низкий** | **н/среднего** | **средний** | **в/среднего** | **высокий** |
| Бег 30 м | 4,9 | 5,6 | 5,5 – 5,3 | 5,2 – 4,6 | 4,5 -4,3 | 4,2 |
| Прыжок в длину с места | 213 | 190 | 191 - 201 | 202 – 224 | 225 - 235 | 236 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы | 611,0 | 434,0 | 435,0 - 522,0 | 523,0 – 699,0 | 700,0 – 785,0 | 786,0 |
| Челночный бег 3х10 | 8,3 | 9,1 | 9,0 – 8,7 | 8,6 –7,8 | 7,7 -7,4 | 7,3 |
| Кистевая динамометрия (правая) | 42,0 | 33,0 | 34,0 –37,0 | 38,0 -46,0 | 47,0 – 50,0 | 51,0 |

**Таблица уровней физической подготовленности обучающихся**

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **испытаний** | **Уровни физической подготовленности** | | | | | |
| **Х (усред-ненный)** | **низкий** | **н/среднего** | **средний** | **в/среднего** | **высокий** |
| Бег 30 м | 5,4 | 6,3 | 6,2 – 5,9 | 5,8 – 5,0 | 4,9 -4,6 | 4,5 |
| Прыжок в длину с места | 170,0 | 146 | 147 -160 | 161 – 181 | 182 – 194 | 195 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы | 497,0 | 372,0 | 373,0 – 434,0 | 435,0 – 559,0 | 560,0 – 621,0 | 622,0 |
| Челночный бег 3х10 | 9,1 | 10,0 | 9,9 – 9,6 | 9,5 –8,6 | 8,5 –8,1 | 8,0 |
| Кистевая динамометрия (правая) | 26,0 | 19,5 | 20,0 –22,5 | 23,0 -29,0 | 29,5 – 32,0 | 32,5 |

**5. Перечень литературы и средств обучения**

1. К. Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматыкітап 2016 г.

2. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы

3. У. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.

**Средства обучения**

1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.

2. Комплект для занятий гимнастикой.

3. Комплект для занятий легкой атлетикой.

4. Комплект для занятий спортивными играми.

5. Комплект для занятий национальныи видами спорта