Содержание

№	Наименование
1.	**Пояснительная записка**
2	**Тематический план учебной дисциплины**
3	**Результаты обучения и критерии оценки**
4	**Таблица уровней физической подготовленности обучающихся**
5	**Перечень литературы и средств обучения**

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 меж предметные 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 данной рабочей учебной программы с учетом местных климатических условий и согласно материально-технического обеспечения дисциплины изамены футбол на футзал.(согласно ГОСО ТиПО (приложение №5 к приказу Министра образования от 31 октября 2018 года №604) главы 2 пункта 12).

При отсутствии возможности заниматься плаванием, конькобежным спортом, ганболом время, отведенное на реализацию программы по решению МО НВ и ТП, ФК и МСП используется в совершенствования навыков в спортивных играх, зимних видах спорта (лыжные гонки).

Тематический план учебной дисциплины 1 курс.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Занятия	
			теоретические	практические
Раздел 1. Знания о физической культуре		**2**	**2**	**-**
1	Тема1. Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания. Здоровье и здоровый образ жизни.		2	
Раздел 2. Средства физического воспитания				
Подраздел 1. Легкая атлетика		**14**	**-**	**14**
1	Тема 1. Техника безопасности. Низкий старт(100м)			2
2	Тема 2 Высокий старт.			2
3	Тема 3. Бег на средние дистанции (800 м)			2
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 м)			2
5	Тема 5. Техника финиширования			2
6	Тема 6. Техника прыжка в длину с места			2
7	Тема 7. Метание гранаты (500,700 гр)			2
Подраздел 3. Настольные игры		**6**		**6**
1	Тема 1. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры			2
2	Тема 2. Настольный теннис. Стойка и передвижение			2
3	Тема 3. Настольный теннис. Подачи и приемы			2
Подраздел 3. Спортивные игры		**8**		**8**
	Тема 1. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Совершенствование техники владения мячом.			2
	Тема 2. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Совершенствование техники удара по мячу. Удары по мячу в ворота с угла 45 гр. (6 ударов)			2
	Тема 3. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Обводка 5ти игроков правой и левой ногой (расстояние 10 м)			2
	Тема 4. Футзал. Набивание одной ногой (жанглирование) двухсторонняя игра.			2
Подраздел 4. Гимнастика		**12**	**2**	**12**
1	Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики		2	
2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Дабл-датч			2
3	Тема 3. Прикладные упражнения.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.			2
4	Тема 4. Акробатические упражнения. Акробатические связка из 4-х элементов.			2
5	Тема 6. Элементы атлетической гимнастики. Сгибание-разгибание рук в упоре, ноги на скамейки (ю), сгибание-			2

	разгибание рук в упоре лежа на скамейки (д).			
6	Тема 7. Элементы атлетической гимнастики, круговая тренировка.			2
Подраздел 5. Национальные виды спорта		**14**	**-**	**14**
1	Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры			2
2	Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения			2
3	Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты			2
4	Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры			2
5	Тема 5. Асык ату.Технико-тактические действия нападения			2
6	Тема 6. Асык ату. Технико-тактические действия нападения			2
7	Тема 7. Асык ату. Технико-тактические действия защиты			2
Подраздел 6. Лыжные гонки		**14**	**2**	**14**
1	Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Техника попеременного хода.		2	
2	Тема 3. Техника спусков и подъемов. Лыжные гонки 2 км.			2
3	Тема 4. Техника преодоления неровностей. Лыжные гонки 3км, (д) 5км,(ю).			2
4	Тема 6. Одновременный двухшажный коньковый ход Лыжные гонки 2 км.			2
5	Тема 7. Лыжный спорт. Полуконьковый ход			2
6	Тема 9. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход Лыжные гонки 3км, (д) 5км,(ю).			2
7	Тема 10. Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход			2
Подраздел 7. Президентские тесты		**6**	**-**	**6**
1	Тема 1. Президентское тестирование (бег 100м, прыжок в длину с места)			2
2	Тема 2.. Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)			2
3	Тема 3. Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)			2
Всего по дисциплине (по кредиту)		**76**	**8**	**76**

Тематический план учебной дисциплины 2 курс.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Занятия	
			теоретические	практические
Раздел 1. Знания о физической культуре		**2**	**2**	**-**
1	Тема1. Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания. Здоровье и здоровый образ жизни.		2	
Раздел 2. Средства физического воспитания				
Подраздел 1. Легкая атлетика		**22**	**-**	**22**
1	Тема 1. Техника безопасности. Правило провидение соревнований по легкой атлетике**.**		2	
2	Тема 2. Совершенствование основных способов старта, стартовый разбег, финиширование. Бег на короткие дистанции 100 м.			2
3	Тема 3 Совершенствование техники бега на 100 м. Специальные упражнения бегуна.			2
4	Тема 4. Зачет: бег100 м. Совершенствование основных способов метания гранаты 500/700 гр.			2
5	Тема 5. Совершенствование метания гранаты (500.700 гр.), прыжка в длину с разбега.			2
6	Тема 6. Зачет метания гранаты (500,700) гр.Совершенствование прыжка в длину с разбега			2
7	Тема 7. Зачет: прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места.			2
8	Тема 8. Зачет прыжка в длину с места. Совершенствование кроссовой подготовки 2000/3000 м.			2
9	Тема 9. Зачет техники бега на дистанции 2000, 3000 м.			2
10	Тема 10. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (правило передачи в коридоре)			2
11	Тема:11. Совершенствование эстафетного бега 4*100, 4* 400 м.Футбол.			2
Подраздел 2. Спортивные игры		**48**	**-**	**48**
1	Тема 1. Совершенствование техники перемещения (приставной шаг, остановка, повороты, ускорения).			2
2	Тема 2. Совершенствование упражнений на владение мячом (ловля и передача, ведение мяча, броски).			2
3	Тема 3. Совершенствование техники броска по корзине (с места, в прыжке).			2
4	Тема 4. Зачет: Штрафной бросок. Совершенствования 3-х очкового броска. Игра по заданию.			2
5	Тема 5. Совершенствование техники ведения мяча (дальней			2

	рукой от защитника).			
6	Тема 6. Обучение и совершенствование техник передачи мяча (сверху, снизу). Зачет: передача мяча над собой сверху, снизу. Учебная игра по заданию.			2
7	Тема 7. Зачет: Ведение вокруг трехсекундной зоны разной рукой и бросок по кольцу. Игра по заданию.			2
8	Тема 8. Зачет: Ведение мяча восьмеркой. Совершенствование технико-тактических действий в защите, нападении (защита 2-1-2, 3-2, личная). Игра по заданию.			2
9	Тема 9. Зачет: Ведение мяча и бросок. Игра по заданию			2
10	Тема 10. Совершенствование перехода из защиты в нападение, и обратно. Игра по заданию.			2
11	Тема 11. Волейбол. Основные правила, судейство. Стойка волейболиста, передача мяча сверху, снизу.			2
12	Тема 12 Совершенствование техники перемещения (основная стойка волейболиста). Основные способы передачи мяча (сверху, снизу).			2
13	Тема 13. Обучение и совершенствование техник передачи мяча (сверху, снизу). Учебная игра по заданию.			2
14	Тема 14. Зачет: передача мяча над собой сверху. Совершенствование основных способов подачи мяча (верхняя прямая, планер, силовая). Учебная игра по заданию.			2
15	Тема 15. Зачет: передача мяча над собой снизу. Совершенствование атакующего удару, блокирование мяча, подбор. Учебная игра по заданию.			2
16	Тема 16. Зачет: Челночный бег Совершенствование нападающему удару. Учебная игра по заданию.			2
17	Тема 17. Зачет: подача мяча через сетку. Совершенствование блокирование мяча, подбор. Учебная игра по заданию.			2
18	Тема 18. Зачет: прыжки с элементом блока над сеткой. Совершенствование нападающему удару (линия). Учебная игра по заданию.			2
19	Тема 19. Совершенствование атакующего удара (метр, взлет, пайп). Учебная игра по заданию.			2
20	Тема 20. Зачет: атакующий удар через сетку. Игра по заданию.			2
21	Тема 21. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Совершенствование техники владения мячом.			2
22	Тема 22. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Совершенствование техники удара по мячу. Зачет: удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр (6 ударов)			2
23	Тема 23. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Зачет: обводка 5 –и игроков правой и левой ногой (расстояние 10 м).			2
24	Тема 24. Зачет: Набивание мяча одной ногой (жонглирование). Двухсторонняя игра.			2
Подраздел 3. Гимнастика		**28**	**-**	**28**
1	Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Акробатические упражнения, кувырки: вперед- из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага. «Дабл- датч»			4
2	Тема 2. Зачет: «Дабл- датч». Обучение стойки на лапотках,			4

	голове и руках. Совершенствование поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (раз/мин). Подтягивание.			
3	Тема 3. Зачет: подтягивание (ю), пресс (д). Изучение и совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка, перекладина)			4
4	Тема 4. Совершенствование упражнений на снарядах (висы, соскоки). Обучение сгибание рук в упоре, ноги на скамейке (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (д).			4
5	Тема 5 Зачет : сгибание рук в упоре, ноги на скамейке (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (д).Обучение подтягивание в висе лежа прямые ноги вперед (д). Упражнения на перекладине (соскок, подъем переворотом- ю)..			4
6	Тема 6. Зачет: подьем переворотом (ю), подтягивание в висе (д). Развитие различных видов выносливости.			4
7	Тема 7. Элементы атлетической гимнастики			4
Подраздел 4. Лыжные гонки.		**24**	**-**	**24**
1	Тема 1. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах (попеременным 1,2-х ш.х). Отработка основной стойки на лыжах. Катание без палок.			4
2	Тема 2 Обучение и совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.			4
3	Тема 3. Обучение и совершенствование техники спусков и подъемов (плугом, елочкой, переступанием). Ознакомление с основными способами преодоления неровностей			4
4	Тема 4. Обучение повороту и торможению. Комбинация ходов.			4
5	Тема 5. Коньковый ход без отталкивания руками, совершенствование.			4
6	Тема 6. Попеременный коньковый ход. Зачет лыжные гонки 3-5 км.			4
Подраздел 5. Национальные виды спорта.		**14**	**-**	**14**
1	Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры .			2
2	Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения			2
3	Тема 3. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения			2
4	Тема 4. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты.Зачет			2
5	Тема 5. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры			2
6	Тема 6. Асык ату.Технико-тактические действия нападения			2
7	Тема 7. Асык ату. Технико-тактические действия защиты. Зачет			2
Подраздел. Настольный теннис		**14**		**14**
1	Тема 1. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры		2	
2	Тема 2. Настольный теннис. Стойка и передвижение			2
3	Тема 3. Настольный теннис. Подачи и приемы			2

4	Тема 4. Настольный теннис. Действия игрока в атаке, защите.			2
6	Тема 5. Настольный теннис. Подачи, атакующий ударю			2
7	Тема 6. Настольный теннис. Техника игры индивидуально в парах			2
Подраздел 7. Президентское тестирование.		**10**	**-**	**10**
1	Тема 1. Президентское тестирование (бег 100м, прыжок в длину с места)			4
2	Тема 2. Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)			2
3	Тема 3. Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)			4
Всего по дисциплине (по кредиту)		**162**		**162**

Тематический план учебной дисциплины 3 курс.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Занятия	
			теоретические	практические
Раздел 1. Знания о физической культуре		**2**	**2**	**-**
1	Тема1. Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания. Здоровье и здоровый образ жизни.		2	
Раздел 2. Средства физического воспитания				
Подраздел 1. Легкая атлетика		**14**	**-**	**14**
1	Тема 1. Техника безопасности.			2
2	Тема 3. бег100 м. Совершенствование основных способов метания гранаты 500/700 гр.			2
3	Тема 4. Совершенствование метания гранаты (500.700 гр.), прыжка в длину с места.			2
4	Тема 5. Зачет метания гранаты (500,700)гр.			2
5	Тема 6. Совершенствование прыжка в длину с места.			2
6	Тема 7. Зачет прыжка в длину с места. Совершенствование кроссовой подготовки 2000/3000 м.			2
7	Тема Зачет техники бега на дистанции 2000, 3000 м.			
Подраздел 2. Спортивные игры		**16**		**16**
1	Совершенствование техники перемещения (приставной шаг, остановка, повороты, ускорения).			2
2	Совершенствование упражнений на владение мячом (ловля и передача, ведение мяча, броски).			2
3	Совершенствование перехода из защиты в нападение, и обратно. Игра по заданию.			2
4	Волейбол. Основные правила, судейство. Стойка волейболиста, передача мяча сверху, снизу.			2
5	Обучение и совершенствование техник передачи мяча (сверху, снизу). Учебная игра по заданию.			2
6	Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Совершенствование техники владения мячом.			2
7	Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Совершенствование техники удара по мячу. Зачет: удары по мячу ногой в ворота с угла 45 гр (6 ударов)			2
8	Набивание мяча одной ногой (жонглирование). Двухсторонняя игра.			2
Подраздел 3. Гимнастика		**10**		**10**
1	Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Акробатические упражнения, кувырки: вперед- из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага. «Дабл- датч»			2
2	Тема 2. Зачет: «Дабл- датч». Обучение стойки на лапотках,			2

	голове и руках. Совершенствование поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (раз/мин). Подтягивание			
3	Тема 3. Зачет: подтягивание (ю), пресс (д). Изучение и совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка, перекладина)			2
4	Тема 4. Совершенствование упражнений на снарядах (висы, соскоки). Обучение сгибание рук в упоре, ноги на скамейке (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (д).			2
5	Тема 5. Зачет: подьем переворотом (ю), подтягивание в висе (д). Развитие различных видов выносливости.			2
Подраздел 4. Лыжные гонки		**10**		**10**
1	Тема 1. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах (попеременным 1,2-х ш.х). Отработка основной стойки на лыжах. Катание без палок.			2
2	Тема 2. Обучение и совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.			2
3	Тема 3. Обучение и совершенствование техники спусков и подъемов (плугом, елочкой, переступанием). Ознакомление с основными способами преодоления неровностей			2
4	Тема 4. Обучение повороту и торможению. Комбинация ходов.		2	
5	Тема 5. Попеременный коньковый ход. Зачет лыжные гонки 3-5 км.			2
Подраздел 5. Настольные игры		**8**		**8**
1	Техника безопасности. Правила игры.			2
2	Действие игрока в атаке, защите.			2
3	Подачи, атакующий удар.			2
4	Техника игры индивидуально в парах			2
Подраздел 6. Национальные виды спорта		**6**	**-**	
1	Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры			2
2	Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения			2
3	Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты			2
Подраздел 6. Президентские тесты		**6**	**-**	**6**
1	Тема 1. Президентское тестирование (бег 100м, прыжок в длину с места)			2
2	Тема 2.. Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)			2
3	Тема 3. Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)			2
Всего по дисциплине (по кредиту)		**72**		**72**
Консультация				**10**
Экзамен				**6**

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 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.	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.

		Метание гранаты.	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. 5. выполняет критерии оценивания физической подготовленности.
			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. 5. выполняет нормативные требования
			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. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности

			5. Владеть техникой метания гранаты и техникой эстафетного бега.	1. Определяет фазы метания гранатыи правило эстафетного бега; 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой эстафетного бега; 3. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и эстафетного бега. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
3.	Спортивные игры	Футзал. 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	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 (футзал, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис).	1. Перечисляет правила игры по видам спорта (футзал, волейбол, баскетбол, и т.д, настольный теннис); 2. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 3. Различает жесты судей в игровых видах спорта. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			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

		нападении. Техника игры в защите. Передача мяча в движении. Перехваты и выбивание мяча. Штрафной бросок. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Стойка и передвижение. Подачи и приемы.		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). 6. выполняет критерии оценивания физической подготовлености
			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. выполняет критерии оценивания физической подготовлености
			5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футзал.	1. Различает технические действия в футзале (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футзале; 3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футзале; 4. Выполняет технические и

				тактические действия в футзале (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении). 5. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			6. 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). 5. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
4.	Гимнастика	Техника безопасности в гимнастике. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы производственной 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	1. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и

			гимнастике.	элементы оздоровительной гимнастики; 2. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения; 3. Называет термины гимнастики. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
			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. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
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	1. Различает технико-тактические действия в игре тогыз кумалак; 2. Различает технико-тактические действия в игре

			видах спорта.	асык ату; 3. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
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.	1. Знать технику безопасности по лыжному 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. 4. выполняет критерии оценивания физической подготовленности
7	Президентские тесты	Президентские тесты. Техника безопасности.	1. Знать технику безопасности по Президентским тестам.	1. Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания; 2. Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания; 3. Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов..
			2. Владеть	1. Определяет

			специальными упражнениями для Президентских тестов.	функциональное состояние собственного организма при сдачи Президентских тестов, с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 2. Выполняет подводящие упражнения для сдачи Президентских тестов; 3. Выполняет специальные упражнения для каждого вида испытания Президентских тестов.
			3. Владеть техникой каждого вида испытания по Президентским тестам.	1.Различает виды испытания; 2. Умеет правильно восстановиться после каждого вида испытания; 3. Различает технику зимних и летних видов испытания.

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

Контактная информация преподавателя	тел.: 8(777)960-40-01
Гвоздюк Марина Владимировна	e-mail:marina_198711@mail.ru