**ИННОВАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГОРОДА АЛМАТЫ**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора поУМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шаймуханбетова К.А.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

Физкультура   
 (наименование модуля или дисциплины)

Специальность1304000- Вычислительная техника и программное обеспечение  
 (код и наименование)

Квалификация 1304043-Техник программист ИСД2 20Р (код и наименование)

Форма обучения дневная на базе основного среднего образования  
Общее количество часов 148

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик (-и) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) | Имиров. Д. В. . Ф.И.О. |

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета  
Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методист колледжа | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) | Наутиева Ж.И. .  Ф.И.О. |

Рассмотрена на заседании ПЦК ООиСЭД

Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Председатель ПЦК | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) | Смаилова А.С. .  Ф.И.О. |

**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.

|  |  |
| --- | --- |
| Контактная информация преподавателя (ей): | |
| Ф.И.О. Имиров. Д. В | тел.: 87714739751 |
| е-mail: е-mail: IMIROV1974@INDOX.RU |

**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 |

**Содержание рабочей учебной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Математика** | | | | | | |
| **Содержание программы** | | | **Всего часов** | **в том числе** | | |
| **Разделы, темы** | **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Теоретические** | **Лабораторно-практические** | **Производственное обучение/**  **профессиональная практика** |
|  | | | | **148** | 8 | 140 |  |
| 1 | Тема: 1  Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура человека. | 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 |  |  |  |
| 2 | Тема: 2  История развития физкультуры и спорта в Казахстане. | 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  2 | . |  |  |
| 3 | Тема:3  Физическая культура и спорт в современном обществе. | 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** | | | |  |  |  |  |
| 4 | Тема: 1  Техника безопасности в легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. | 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 |  |  |  |
| 5 | Тема: 2  Низкий старт. | 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; | 2 |  |  |  |
| 6 | Тема: 3  Бег на средние дистанции. | 3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. | 3. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений;  4. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения. | 2 |  |  |  |
| 7 | Тема: 4  Высокий старт. | 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; | 2 |  |  |  |
| 8 | Тема: 5  Бег на длинные дистанции. | 3. Владеть технико-тактической подготовкой 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. |  | 2 |  |  |
| 9 | Тема: 6  Техника финиширования | 3. Владеть технико-тактической подготовкой 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. | 2 |  |  |  |
| 10 | Тема: 7  Техника прыжка в длину с места. | 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; | 2 |  |  |  |
| 11 | Тема: 8  Техника прыжка в длину с разбега. | 4. Владеть 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. |  | 2 |  |  |
| 12 | Тема: 9  Метание гранаты. | 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. | 2 |  |  |  |
| 13 | Тема: 10  Толкание ядра | 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. |  | 2 |  |  |
|  | **3.** **Спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Тема:1  Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры. | 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 |  |  |  |
| 15 | Тема: 2  Перемещение игроков по полю. | 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. | 2 |  |  |  |
| 16 | Тема: 3  Владение мячом. | 3. 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; |  | 2 |  |  |
| 17 | Тема:4  Индивидуальные дейс твия игроков в нападении и в защите.  выбивание мяча. | 3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол. | 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). | 2 |  |  |  |
| 18 | Тема: 5  Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры. | 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; | 2 |  |  |  |
| 19 | Тема: 6  Перемещение игроков. | Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол | 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). | 2 |  |  |  |
| 20 | Тема:7  Стойка волейболиста. | 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; | 2 |  |  |  |
| 21 | Тема:8  Передача мяча сверху. | Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол | 3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;  4. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, | 2 |  |  |  |
| 22 | Тема:9  Передача мяча снизу. | 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; | 2 |  |  |  |
| 23 | Тема:10  Подача мяча. | 4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол | 3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;  4. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, | 2 |  |  |  |
| 24 | Тема:11  Прием мяча с подачи. | 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; | 2 |  |  |  |
| 25 | Тема:12  Атакующие действия. | 4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол | 3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;  4. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, | 2 |  |  |  |
| 26 | Тема: 13  Игра в защите. | 4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол | 3. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;  4. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, | 2 |  |  |  |
| 27 | Тема: 14  Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. | 5. 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; | 2 |  |  |  |
| 28 | Тема:15  Перемещение игроков на площадке. | 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол | 3. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе; | 2 |  |  |  |
| 29 | Тема: 16  Техника игры в нападении. | 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол | 4. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе; | 2 |  |  |  |
| 30 | Тема: 17  Техника игры в защите. | 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол | 5. Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты). | 2 |  |  |  |
| 31 | Тема: 18  Передача мяча в движении | 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол | 3. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе; | 2 |  |  |  |
| 32 | Тема: 19  Перехваты и выбивания мяча. | 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол | 4. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе; | 2 |  |  |  |
| 33 | Тема:20  Штрафной бросок | 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол | 5. Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты). | 2 |  |  |  |
| 34 | Тема: 21  Гандбол. Техника безопасности. Правила игры. | 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; | 2 |  |  |  |
| 35 | Тема:22  Техника владения мячом. | 6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол | 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). | 2 |  |  |  |
| 36 | Тема: 23  Растановка игроков на площадке. | 6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол | 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). | 2 |  |  |  |
| 37 | Тема: 24  Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. | 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; | 2 |  |  |  |
| 38 | Тема: 25  Стойка и передвижение. | 7. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис. | 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). | 2 |  |  |  |
| 39 | Тема:26  Подачи и приемы. | 7. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис. | 4. Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении). | 2 |  |  |  |
|  | **4.** **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Тема: 1  Техника безопасности в гимнастике. Виды 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 |  |  |  |
| 41 | Тема:2  Строевые упражнения | . Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры |  | 2 |  |  |  |
| 42 | Тема:3  Общеразвивающие упражнения. | . Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры |  | 2 |  |  |  |
| 43 | Тема:4  Прикладные упражнения. | 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 |  |  |  |
| 44 | Тема: 5  Акробатические упражнения | 2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике. | 2. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения;  3. Называет термины гимнастики. | 2 |  |  |  |
| 45 | Тема: 6  Упражнения на гимнастических снарядах. | 3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. | 2. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения;  3. Называет термины гимнастики. | 2 |  |  |  |
| 46 | Тема:7  Элементы ритмической гимнастики. | 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; | 2 |  |  |  |
| 47 | Тема: 8  Элементы производственной гимнастики. | Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. | 3. Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах. | 2 |  |  |  |
| 48 | Тема: 9  Элементы атлетической гимнастики. | Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. | 1. Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий;  2. Применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально созданного | 2 |  |  |  |
| 49 | Тема:10  Элементы оздоровительной гимнастики. | Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. | 3. Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах. | 2 |  |  |  |
|  | **Подраздел** | **4. Национальные виды спорта** |  |  |  |  |  |
| 50 | Тема: 1  Техника безопасности. Правила игры. | 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; | 2 |  |  |  |
| 51 | Тема:2  Технико-тактические действия нападения | 1. Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры | 3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр. | 2 |  |  |  |
| 52 | Тема: 3  Технико-тактические действия защиты. | 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; | 2 |  |  |  |
| 53 | Тема: 4  Асык ату. Правила игры. | 2. Знать правила игры в национальных видах спорта. | 3. Объясняет ошибки в национальных видах спорта. | 2 |  |  |  |
| 54 | Тема: 5  Технико-тактические действия нападения | 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; | 2 |  |  |  |
| 55 | Тема: 6  Технико-тактические действия. | Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. | 3. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. | 2 |  |  |  |
| 56 | Тема: 7  Элементы национальных игр в подвижных играх. | Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. | 3. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. | 2 |  |  |  |
|  | **Подраздел** | **Зимние виды спорта** |  |  |  |  |  |
| 57 | Тема: 1Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры.  2. Знать технику передвижения на лыжах. | 1. Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры; | 2 |  |  |  |
| 58 | Тема: 2  Полуконьковый ход. | 1. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры.  2. Знать технику передвижения на лыжах. | 2. Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице; | 2 |  |  |  |
| 59 | Тема: 3  Коньковый ход без отталкивания руками | 1. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры.  2. Знать технику передвижения на лыжах. | 3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий. | 2 |  |  |  |
| 60 | Тема: 4  Попеременный коньковый ход. | Знать технику передвижения на лыжах. | 3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий. | 2 |  |  |  |
| 61 | Тема:5  Одновременный одношажный коньковый ход. | Знать технику передвижения на лыжах. | 3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий. | 2 |  |  |  |
| 62 | Тема: 6  Конькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания. | 3. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры. | 1. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; | 2 |  |  |  |
| 63 | Тема: 7  Повороты. Торможение. | 3. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры. | 2. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;  3. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность. | 2 |  |  |  |
| 64 | Тема:8  Катание задним ходом. | Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры. | 2. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;  3. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность. | 2 |  |  |  |
| 65 | Тема: 9  Катания по виражу. | Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры. | 2. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;  3. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность. | 2 |  |  |  |
|  | **Подраздел** | **Плавание** |  |  |  |  |  |
| 66 | Тема: 1  Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше. | 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 |  |  |  |
| 67 | Тема:2  Сухое плавание. | 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 |  |  |  |
| 68 | Тема:3  Постановка техники плавания. | 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 |  |  |  |
| 69 | Тема:4  Вращение корпуса и дыхание. | 2. Владеть специальными упражнениями для пловцов. | 2. Выполняет подводящие упражнения для совершенствования техники плавания;  3. Выполняет специальные упражнения для пловцов. | 2 |  |  |  |
| 70 | Тема: 5  Скольжение и баланс. | 2. Владеть специальными упражнениями для пловцов. | 2. Выполняет подводящие упражнения для совершенствования техники плавания;  3. Выполняет специальные упражнения для пловцов. | 2 |  |  |  |
| 71 | Тема:6  Стили плавания. | 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». | 2 |  |  |  |
| 72 | Тема:7  Кроль на груди. | 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». | 2 |  |  |  |
| 73 | Тема:8  Кроль на спине. Брасс. | 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». | 2 |  |  |  |
| 74 | Тема: 9  Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле. | 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». | 2 |  |  |  |
|  | **Всего** |  |  | **148** |  |  |  |

**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