Приложение 46 к приказу Министра просвещения Республики Казахстан от 6 января 2023 года № 1

Типовая учебная программа технического и профессионального образования по дисциплине "Физическая культура" технико-технологического направления

Алматы 2023г

Приложение 46 к приказу Министра просвещения Республики Казахстан

от 6 января 2023 года
№ 1

Типовая учебная программа технического и профессионального образования по дисциплине "Физическая культура" технико-технологического направления

Алматы 2023г

Типовая учебная программа технического и профессионального образования по дисциплине

"Физическая культура" технико-технологического направления

Глава 1. Общие положения

1. Типовая учебная программа по дисциплине "Физическая культура" технико-технологического направления разработана в соответствии с приказами Министра образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 "Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов Республики Казахстан под № 8170) и Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года №348 "Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов Республики Казахстан под № 29031).

2. Целью изучения дисциплины "Физическая культура" - является формирование основ физической культуры, направленных на здоровое физическое развитие, приобретение спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей для дальнейшей трудовой деятельности

3. Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

1) развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, также повышение общей и неспецифической устойчивости организма будущих специалистов к факторам неблагоприятной среды;

2) повышение уровня физических качеств, функциональной подготовки, улучшение основных показателей физического развития;

3) развитие двигательных навыков обучающихся, способствующих выносливости, быстроте, силе, ловкости и гибкости;

4) воспитание чувства патриотизма, уважения, ответственности и взаимопонимания;

5) стимулирование обучающихся вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни и применять приобретенные навыки в дальнейшем;

6) формирование представления о физической культуре как части общечеловеческой культуры.

7) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья;

8) обмен практическими навыками и теоретическими знаниями и развития здоровой конкуренции, в процессе обучения, посредством организации соревновательной деятельности

9) использование Информационно-коммуникационных технологий при изучении теории (правила спорт игр, изучение тактики, тестирование и други.)

10) ориентация на индивидуальную профессионально-прикладную физическую подготовку при выборе прогнозируемой (будущей) профессии

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.

4. Содержание учебной дисциплины состоит из 11 разделов:

1) Знание о физической культуре

2) Легкая атлетика

3) Спортивные игры. Футбол

4) Спортивные игры. Волейбол

5) Спортивные игры. Баскетбол

6) Спортивные игры. Настольный теннис

7) Гимнастика

8) Национальные виды спорта.

9) Зимние виды спорта. Лыжный спорт. Конькобежный спорт.

10) Плавание

11) Туризм

12) Современные фитнес-технологии.

Базовое содержание дисциплины:

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях "Физическая культура". Профессионально-прикладная физическая подготовка. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Техника безопасности. 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. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.

Раздел 3. Спортивные игры. Футбол.

Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом. Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Командные действия игроков. Основы тактических действий игроков в футболе. Двухсторонняя игра. Судейство игры футбол.

Раздел 4. Спортивные игры. 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. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол. Совершенствование навыков перемещения. Двухсторонняя игра. Судейство игры волейбол.

Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол. Стритбол.

Техника безопасности. Правила игры. Перемещение игроков на площадке. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Передачи мяча в движении. Перехваты и выбивания мяча. Штрафной бросок. Судейство игры баскетбол.

Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис

Техника безопасности. Правила игры. Стойка и передвижение при игре. Подачи и приемы. Тактические действия игры.

Раздел 7. Гимнастика

Техника безопасности. Роль страховки при выполнении упражнений. Виды гимнастики. Элементы строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза). Элементы оздоровительной гимнастики Комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня. Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза). ОРУ с использованием спортивного инвентаря (гимнастическая палка, обруч, фитбол). Элементы оздоровительной гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и други). Элементы атлетической гимнастики. Упражнения на равновесие и вестибулярную устойчивость.

Раздел 8. Национальные виды спорта. Асык ату. Бестас. Тогызкумалак. Казакша-курес. Виды национальных игр. Техника безопасности. Правила игры. Техника игры. Тактические действия игры.

Раздел 9. Зимние виды спорта. Лыжный спорт. Конькобежный спорт.

Техника безопасности. Виды ходов. Виды поворотов. Виды подъемов. Полу коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Попеременный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Техники разминки и восстановления для подходящих видов деятельности. Основы тактики прохождения дистанции. Конькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания. Повороты. Торможение. Катание задним ходом. Катания по виражу.

Раздел 10. 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. Плавание. Брасс. Плавание. Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле.

Раздел 11. Туризм.

Правила туризма. Узлы. Переправы. Первая помощь при травмах. Установка палатки. Карты. Компас. Виды костров

Раздел 12. Инновационные технологии в физической культуре

Современные фитнес-технологии. Понятие, разработка и специфические особенности. Фитнес индустрия.

5. При разработке учебных программ организация образования имеет возможность:

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

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

3) изменять последовательность разделов и тем дисциплины, основываясь на конкретных аргументах и фактах;

4) изменять объем часов в темах и менять содержание дисциплины не более 25%: в зависимости от требований работодателей и с целью углубления и расширения перечня разделов и тем вводить региональный компонент и включать элементы по направлению подготовки в изучение определенных разделов, подразделов и тем;

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

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

6. Объем учебной нагрузки составляет не менее 120 часов (5 кредита) в зависимости от направлений и квалификации подготовки.

Глава 2. Структура и содержание программы

№	Наименование разделов, подразделов и тем	Количество часов

		Всего	Занятия	
			теоретические	практические
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1. 1. О физической культуре		+	+	+
Тема 1.1.1. Техника безопасности на занятиях "Физическая культура".				
Тема 1.1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.				
Тема 1.1.3. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.				
Тема 1.1.4. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.				
Раздел 2. Легкая атлетика				
2.1. Легкоатлетические упражнения		+	+	+
Тема 2.1.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции				
Тема 2.1.2. Низкий старт				
Тема 2.1.3. Бег на средние дистанции				
Тема 2.1.4. Высокий старт				
Тема 2.1.5. Бег на длинные дистанции				
Тема 2.1.6 Техника финиширования				
Тема 2.1.7 Техника прыжка в длину с места				

Тема 2.1.8 Техника прыжка в длину с разбега			
Тема 2.1.9 Метание гранаты			
Тема 2.1.10 Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.			
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол			
3.1. Основные правила игры футбол	+	+	+
Тема 3.1.1 Техника безопасности. Основные правила игры.			
Тема 3.1.2 Перемещение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом			
Тема 3.1.3 Владение мячом.			
Тема 3.1.4 Индивидуальные действия игроков в нападении и защите			
Тема 3.1.5 Командные действия игроков. Основы тактических действий игроков в футболе.			
Тема 3.1.6 Двухсторонняя игра. Судейство игры футбол.			
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			
4.1. Основные правила игры волейбол	+	+	+
Тема 4.1.1 Техника безопасности. Основные правила игры			
Тема 4.1.2 Перемещение игроков			
Тема 4.1.3 Стойка волейболиста			
Тема 4.1.4 Передача мяча сверху			

Тема 4.1.5 Передача мяча снизу			
Тема 4.1.6 Подача мяча			
Тема 4.1.7 Прием мяча с подачи			
Тема 4.1.8 Атакующие действия			
Тема 4.1.9 Игра в защите			
Тема 4.1.10 Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол			
Тема 4.1.11 Совершенствование навыков перемещения. Двухсторонняя игра			
4.1.12 Судейство игры волейбол			
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол			
5.1. Основные правила игры баскетбол	+	+	+
Тема 5.1 Техника безопасности. Правила игры			
Тема 5.2 Перемещение игроков на площадке			
Тема 5.3 Техника игры в нападении			
Тема 5.4 Техника игры в защите			
Тема 5.5 Передачи мяча в движении			
Тема 5.6 Перехваты и выбивания мяча			
Тема 5.7 Штрафной бросок			
Тема 5.8 Судейство игры баскетбол			

Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис			
6.1. Основные правила настольного тенниса	+	+	+
Тема 6.1.1 Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры			
Тема 6.1.2 Стойка и передвижение			
Тема 6.1.3 Подачи и приемы			
Раздел 7. Гимнастика			
7.1. Гимнастические упражнения	+	+	+
Тема 7.1.1 Техника безопасности. Виды гимнастики			
Тема 7.1.2 Элементы строевых упражнений			
Тема 7.1.3 Общеразвивающие упражнения. Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза)			
Тема 7.1.4 Элементы оздоровительной гимнастики. Комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня			
Тема 7.1.5 Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза).			
Тема 7.1.6 Элементы оздоровительной гимнастики. ОРУ с использованием спортивного инвентаря (гимнастическая палка, обруч, фитбол).			
Тема 7.1.7 Элементы оздоровительной гимнастики. Акробатические упражнения.			
Упражнения на гимнастических снарядах.			
Тема 7.1.8 Элементы ритмической гимнастики. Виды			

фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие)			
Тема 7.1.9 Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие).			
Тема 7.1.10 Элементы атлетической гимнастики.			
Тема 7.1.11 Упражнения на равновесие и вестибулярную устойчивость.			
Раздел 8. Национальные виды спорта			
8.1. Правила и техника безопасности в национальных играх	+	+	+
Тема 8.1.1 Тоғыз құмалақ. Техника безопасности. Правила игры			
Тема 8.1.2 Тоғыз құмалақ Технико-тактические действия нападения			
Тема 8.1.3 Тоғыз құмалақ. Технико-тактические действия защиты			
Тема 8.1.4 Асық ату. Техника безопасности. Правила игры			
Тема 8.1.5 Асық ату. Технико-тактические действия			
Тема 8.1.6 Бестас. Правила игры			
Тема 8.1.7 Элементы национальных игр в подвижных играх			
Тема 8.1.8 Қазақша-күрес. Основные правила.			
Тема 8.1.9 Техника қазақша-күрес.			

Раздел 9. Зимние виды спорта			
9.1. Правила и техника безопасности в зимних видах спорта	+	+	+
Тема 9.1.1 Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход			
Тема 9.1.2 Лыжный спорт. Полуконьковый ход			
Тема 9.1.3 Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками			
Тема 9.1.4 Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход			
Тема 9.1.5 Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход			
Тема 9.1.6 Конькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания			
Тема 9.1.7 Конькобежный спорт. Повороты			
Тема 9.1.8 Конькобежный спорт. Торможение			
Тема 9.1.9 Конькобежный спорт. Катание задним ходом			
Тема 9.1.10 Конькобежный спорт. Катания по виражу			
10 раздел. Плавание			
10.1. Основные правила в плавании	+	+	+
Тема 10.1.1 Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше			
Тема 10.1.2 Сухое плавание			
Тема 10.1.3 Постановка техники плавания			

Тема 10.1.4 Вращение корпуса и дыхание			
Тема 10.1.5 Скольжение и баланс			
Тема 10.1.6 Стили плавания			
Тема 10.1.7 Кроль на груди			
Тема 10.1.8 Кроль на спине			
Тема 10.1.9 Плавание. Брасс			
Тема 10.1.10 Плавание. Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле			
Раздел 11. Туризм			
11.1. Туризм в системе физического воспитания	+	+	+
Тема 11.1.1. Туризм. Правила туризма.			
Тема 11.1.2. Узлы. Переправы.			
Тема 11.1.3. Первая помощь при травмах. Установка палатки.			
Раздел 12. Инновационные технологии в физической культуре.			
12.1 Современные фитнес-технологии	+	+	+
Тема 12.1.1. Современные фитнес-технологии. Понятие, разработка и специфические особенности фитнес-технологии			
Тема 12.1.2. Фитнес индустрия.			Скачать

Глава 3. Результаты обучения и критерии оценивания

Наименование раздела	Наименование подраздела	Результаты обучения	Критерии оценивания
Знания о физической культуре	О физической культуре	1) Объяснять технику безопасности на занятиях физической культуры, основы и принципы оказания первой доврачебной помощи; 2) иметь представление о методах профессионально-прикладной физической подготовке;	1) Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках;безопасности и правила поведения в 3) перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях; 4) Владеет упражнениями для ликвидации дефицита двигательной активности работающих, их профессионально-прикладной физической подготовки..
		3) определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний. 4) иметь понимание о рекреационных и реабилитационных средствах физической культуры	1) Определяет и выполняет упражнения для предотвращения профессиональные заболевания с помощью физических; 2) знает и выполняет производственную гимнастику для профилактики травматизма; 3) знает и

			соблюдает правила здорового образа жизни и его составляющих
Легкая атлетика	Легкоатлетические упражнения	1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.	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; 5) объясняет основы физиологии и профилактики травматизма; 6) анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 7) выполняет технико-тактические действия при выполнении

			специальных беговых упражнений; 8) 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.
		6) владеть техникой передачи эстафетной палочки.	1) Объясняет и выполняет технику передачи эстафетной палочки.
Спортивные игры. Футбол	Основные правила игры футбол	1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) понимать правила игры по видам спорта футбол.	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. 4) перечисляет правила игры по футболу 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта.
		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; 3) объясняет 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).
		4) объяснять правила в футболе и уметь выполнять судейство в игре	1) Объясняет правила в футболе и умеет выполнять судейство в игре.
Спортивные игры. Волейбол	Основные правила игры волейбол	1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) знать правила игры по видам спорта (волейбол).	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. 4) перечисляет правила игры по видам спорта (волейбол);

			5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта.
		3) 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) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе; 4) действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении выполняет технические и тактические).
		4) объяснять правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре	1) Объясняет правила волейбола и умеет выполнять судейство в игре.
Спортивные игры. Баскетбол	Основные правила игры баскетбол	1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) понимать правила игры	1) Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической

		по видам спорта (баскетбол).	культуры; 2) выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. 4) перечисляет правила игры по видам спорта (баскетбол); 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) 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) выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе; 3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе; 4) выполняет технические и тактические действия по

			баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).
		4) объяснять правила баскетбола и уметь выполнять судейство в игре	1) Объясняет правила баскетбола и умеет выполнять судейство в игре
Спортивные игры. Настольный теннис	Основные правила настольного тенниса	1) 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) объясняет 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).
Гимнастика	Гимнастические упражнения	1) Объяснить технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры; 2) выполнять элементы	1) Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической

		оздоровительной гимнастики;	культуры; 2) выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики. 4) определяет и выполняет элементы оздоровительной гимнастики
		3) 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.
		4) 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.
Национальные виды спорта	Правила и техника безопасности в национальных играх	1) Объяснять технику безопасности и правила игры 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; 4) объясняет правила игры в национальных видах спорта (тоғыз құмалақ, асық ату); 5) раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта; 6) объясняет ошибки в национальных видах спорта.
		3) выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	1) Различает технико-тактические действия в игре тоғыз құмалақ; 2) различает технико-тактические действия в игре асық ату; 3) демонстрирует навыки игры в национальных видах

			спорта в игровых ситуациях на уроке. 4) демонстрирует элементы борьбы қазақша-күрес.
Зимние виды спорта	Правила и техника безопасности в зимних видах спорта	1) Объяснять 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) объяснять 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.
Плавание	Основные правила в плавании	1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 2) владеть специальными	1) Перечисляет правила техники безопасности в бассейне и на суше на уроках

		упражнениями для пловцов;	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; 4) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 5) выполняет подводящие упражнения для совершенствования техники плавания; 6) 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".

Туризм	Туризм в системе физического воспитания	1) Объяснять о туризме и о его правилах; 2) различать техники, узлы, переправы в туризме; 3) понимать о правилах оказания первой помощи при травмах.	1) Знает и различает виды туризма и о его правилах; 2) различает и применяет техники, узлы, переправы в туризме; 3) знает и умеет оказать первую помощь при травмах
Инновационные технологии в физической культуре	Современные фитнес-технологии	1) Иметь представление о специфических особенностях фитнес технологии.	1) Имеет навыки составления алгоритма действий, реализуемого определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса; 2) объясняет методы выполнения упражнений, обеспечивающие гарантированное достижение результата, с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.
		2) обладать знаниями классификации техники и оборудования фитнес-центров.	1) Дает подробную классификацию и определение тренажеров, оборудования фитнес центров.

Глава 4. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся

(юноши)

Виды Испытаний	Уровни физической подготовленности					
	Х (усредненный)	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	51,0Скачать

(девушки)

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	Х (усредненный)	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