

Приложение

Приложение 34 к приказу
Министра просвещения
Республики Казахстан
от 16 сентября 2022 года № 399

Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов уровня начального образования

Пояснительная записка

Типовая учебная программа разработана в соответствии с Государственными общеобязательными стандартами начального и основного среднего образования, утвержденными приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 23 января 2025 года №12 «О внесении изменений в приказ 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 под №35670).

Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивает реализацию единства обучения и воспитания, формирование у обучающегося мировоззрения, нравственных ориентиров посредством содержательных концептов, основанные на базовых ценностях.

Содержание типовой учебной программы по учебному предмету «Физическая культура» ориентируется на формирование у обучающегося компетенции личностного самосовершенствования, языковых и коммуникативных, культурно-социальных, трудовых, учебно-познавательных, исследовательских, информационно-технологических ключевых компетенций по завершению начального образования.

Цель обучения учебного предмету «Физическая культура»: является физическое, личностное, интеллектуальное и социальное развитие обучающихся.

Задачи обучения учебного предмету «Физическая культура»:

- формирование системы знаний в области физической культуры, стимулирующей обучающихся применять приобретенные умения и навыки функционально в повседневной жизни;
- формирование основ здорового образа жизни, культуры здоровья, ценности здоровья для улучшения качества жизни; и методах оценивания

- формирование элементарных знаний основ гигиены физической культуры, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние организма, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей, знаний о современных цифровых технологиях в мониторинге здоровья, оценки физического развития;
- формирование знаний и понятий об основных видах спорта, национальных играх, снарядах и инвентаре, знаний о правилах техники безопасности во время занятий;
- сохранение и укрепление здоровья, повышение способности к усвоению других предметов, здоровьесбережение, саморазвитие и самореализация личности с учетом его потребностей, мотивов, интересов, ценностей;
- воспитание чувства патриотизма, уважения к семье, трудолюбия, ответственности и взаимопонимания, этики и академической честности.

Параграф 1. Организация учебного процесса

1. Максимальный объем учебной нагрузки по учебному предмету «Физическая культура» составляет:
 - 1) в 1 классе - 3 часа в неделю, 99 часов в учебном году;
 - 2) во 2 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
 - 3) в 3 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
 - 4) в 4 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.
2. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» реализуется с применением ценностно-ориентированного, личностно-ориентированного, компетентностного, конструктивистского, деятельностного, коммуникативного, инклюзивного подходов.
3. Содержание Типовой учебной программы адаптируется для обучающихся с ООП с учетом их индивидуальных возможностей в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогических консультаций.

Параграф 2. Содержание учебного предмета

4. Содержание учебной программы по учебному предмету «Физическая культура» организовано по разделам обучения. Разделы далее разбиты на подразделы, содержание которых представлено в виде учебных целей для определенного класса.
5. Цели обучения организованы последовательно внутри каждого подраздела, что позволяет учителям планировать свою работу, оценивать достижения обучающихся и информировать их о следующих этапах обучения.
6. Содержание учебного предмета включает 4 раздела:

- 1) теоретические основы предмета;
- 2) двигательная деятельность;
- 3) творческие способности и взаимодействие через двигательную деятельность;
- 4) здоровье и здоровый образ жизни.

7. Раздел «Теоретические основы предмета» включает следующие подразделы:

- 1) формирование знаний об истории и развития физической культуры, спорта;
- 2) значение правильного питания для организма;
- 3) правила личной гигиены и режима дня;
- 4) правила процедур закаливания организма.

8. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:

- 1) развитие основных двигательных навыков;
- 2) освоение различных физических упражнений, способствующих физическому развитию;
- 3) основы техники выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
- 4) навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений;
- 5) оценивание двигательных действий;
- 6) формирование навыков преодоления трудностей и рисков, возникающих при выполнении упражнений.

9. Раздел «Творческие способности и взаимодействие через двигательную деятельность» включает следующие подразделы:

- 1) понимание тактических приемов в играх;
- 2) развитие лидерских качеств;
- 3) умение сотрудничать в команде соблюдая правила честного соперничества;
- 4) знание тактических действий при прохождении дистанции;
- 5) умение оценить творческие способности и предлагать альтернативные решения;
- 6) знание правил базовых видов спорта и судейства;
- 7) значение национальных игр для сохранения культурных традиций;
- 8) исполнение ролей в игровой деятельности.

10. Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» включает следующие подразделы:

- 1) организация здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- 2) понимание роли физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации;
- 3) соблюдение правил техники безопасности (ТБ);
- 4) понимание значения необходимости разминки и техник восстановления;
- 5) умение контролировать организм при физической нагрузке;
- 6) участие в физической деятельности внутри и за пределами школы;

7) оценка индивидуальных показателей и развитие физических качеств.

11. Реализация целей разделов: «Двигательная деятельность» и «Творческие способности и взаимодействие через двигательную деятельность» достигается посредством базовых видов спорта, включенных в программный материал: легкая атлетика; гимнастика; подвижные игры и навыки владения мячом (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол); лыжная подготовка. Игры на свежем воздухе в зимнее время; национальные игры.

12. Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» 1-класса:

1) Теоретические основы физической культуры. Физическая культура. Что такое физическая культура? Твой организм (основные части тела человека). Правила техники безопасности и поведения на уроках физической культуры. Понятие «физическая культура» и «спорт». Понятие о здоровом образе жизни. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания. Режим дня обучающегося. Правильная осанка. Знания о вредных и полезных продуктах для здоровья. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. История физической культуры и спорта. История возникновения физических упражнений и первых соревнований. История первых Олимпийских игр;

2) Легкая атлетика. Ходьба. Ходьба с различным положением рук на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; ходьба выпадами.

Бег. Бег от 1,5 до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Бег из различных исходных положений. Бег в среднем и быстром темпе с изменением направления. Бег парами, группами. Бег 30 м; равномерный бег до I км.

Прыжки. Прыжки в длину с места. С разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. С высоты до 30 см. С 3-4 шагов разбега, и с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, через натянутую веревочку (высота 30-40 см). Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на левой и правой ноге.

Метание. Метание теннисного мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, в цель и на дальность.

Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Линейные эстафеты.

3) Гимнастика. Строевые упражнения. Строевая стойка (основная стойка). Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые в стороны руки; повороты направо, налево. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом-МАРШ!», «Класс-СТОЙ!». Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Общеразвивающие упражнения. Исходное положение. Основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем и ногами. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастической палкой, обручами, скакалками). Комплексы упражнений утренней гимнастики.

Танцевальные упражнения. Ходьба и бег под музыку, танцевальный шаг на носках; шаг с подскоками; приставной шаг вперед, в сторону, назад. Простейшие сочетания изученных танцевальных шагов.

Акробатика. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат назад-вперед из положения лежа на спине; из положения сидя перека́т назад и перека́том вперед вернуться в и. п.; из упора присев перека́т назад в группировке и перека́том вперед сед в группировке; из упора присев перека́т назад в группировке и перека́том вперед. Мост из положения лежа на спине.

Прыжки. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед, в сторону на одной и двух ногах. С высоты 30-40 см. Прыжки через длинную качающуюся скакалку.

Упражнения в висах и упорах. Вис на гимнастической стенке с согнутыми ногами, вис на низкой перекладине с согнутыми ногами, вис стоя, вис сидя, вис на канате с захватом его руками и ногами, длительный вис на гимнастической стенке.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке (скамейки ставятся под углом 30°) в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через препятствие (через гимнастическую скамейку и горку матов).

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке (на носках, руки в стороны, руки на пояс, руки за голову). С перешагиванием через набивные мячи, с различными положениями рук. Повороты переступанием налево, направо. Ходьбу по рейке гимнастической скамейки. Соскок в глубину.

4) Подвижные игры и навыки владения мячом. Навыки владения мячом. Упражнения с большими и малыми мячами. Броски мяча вверх и ловля его из различных исходных положений, броски мяча вверх и ловля после отскока от пола, броски мяча в стену и ловля. Перебрасывания мяча друг другу двумя руками и ловля, перебрасывание мяча одной рукой (правой левой) и ловля двумя руками, перебрасывание мяча через низкую волейбольную сетку и ловля. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.

Подвижные игры и эстафеты, обучающие технике владения мяча: «Охотники и утки», «Гонка мячей», «Мяч по кругу», «Брось - поймай», «Пингвины с мячом», «Точная передача» и другие.

Подвижные игры для раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись — разойдись», «Смена мест» и другие.

Подвижные игры для раздела «Легкая атлетика с элементами бега, прыжков, метания, эстафет»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом»,

«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и другие.

Подвижные игры для раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире» и другие.

Подвижные игры для раздела «Плавание»: с выдохом в воду «У кого больше пузырей», «Качели»; с погружением в воду: «Сядь на дно», «Хоровод», «Кто быстрее спрячется под воду»; с преодолением сопротивления воды «Кто выше», «Море волнуется» и другие.

5) Лыжная подготовка. Игры на свежем воздухе в зимнее время»:

Основы знаний. Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, лыжными палками и простейшим уходом за лыжным инвентарем. Переноска лыж, надевание лыж. Построение в шеренгу с лыжами в руках, построение в колонну по одному с лыжами в руках. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Подъемы ступающим, скользящим шагом и спуски в основной стойке на пологой горке. Торможение падением. Передвижение на лыжах до I км.

6) Национальные игры. История возникновения игр. Знакомство с традициями и культурой казахского народа. Знание содержания и элементов правил игр. Игры с элементами соревнований: «Белбеу тастау», «Қазан», «Арынды арқан», «Аттамақ», «Дауысымнан таны», «Теңге алу», «Тұмақ ұру» и другие.

«Асық ату». История возникновения игры. Знакомство с асыком. Виды асыка: «Асық», «Сақа». Название положений асыка: «Алшы», «Тәйке», «Бүк», «Шік». Расставление и выбивание (касание) асыков. Игры «Бір табан», «Үш табан» и их правила.

«Бес тас». История возникновения игры. Знакомство с игрой. Элементы правил игры. Игра в «Бірлік», «Екілік», «Үштік».

13. Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса:

1) «Теоретические основы физической культуры»:

Физическая культура. Значение физической культуры и его связь со здоровьем. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и телосложения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни и здоровье.

Личная гигиена и гигиенические процедуры. Гигиена тела. Значение режима дня и утренней гигиенической гимнастики для укрепления здоровья и эффективной работы. Закаливающие процедуры для укрепления здоровья. Знания о вредных и полезных продуктах для здоровья. Питьевой режим. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления. Гигиена спортивной одежды и обуви.

История возникновения отдельных видов спорта. Когда и как возникли физическая культура и спорт.

2) Легкая атлетика. Ходьба свободная, широким шагом, коротким шагом, ускоренная. Бег. Бег с высокого старта до 30 м. Бега из различных исходных положений. Бег с изменением направления. Челночный бег. Равномерный, медленный бег до 5 мин.

Прыжки. В длину с места. В длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Прыжки по разметкам; через препятствия. Прыжки в высоту с 4-5 шагов с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание малого мяча (150гр.) в горизонтальную, вертикальную цель. Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы.

Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Линейные эстафеты.

3) Гимнастика. Строевые упражнения. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из одной колонны в две и обратно. Размыкания и смыкания приставными шагами. Передвижения на указанные ориентиры, по кругу.

Общеразвивающие упражнения. ОРУ с предметами и без предметов. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Танцевальные упражнения. Шаги галопа в парах, польки. Танцевальные движения из казахских национальных танцев. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Акробатика. Группировка из разных исходных положений. Перекаты из разных исходных положений. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине.

Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам). Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Из упора присев перекат в сторону.

Прыжки. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; с высоты, с постепенным увеличением ее до 60 см; через вращающуюся короткую скакалку.

Упражнения в висах и упорах. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки). Захват каната или гимнастической палки (шеста) руками и ногами. Подтягивание на канате из положения сидя на скамейке. Подтягивание на канате из седа ноги врозь.

Лазание и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях (скамейки ставятся под углом 40°); лежа на животе, подтягиваясь руками. По гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см).

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на полу, на лежащем на полу канате.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Повороты, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по напольному гимнастическому бревну.

4) Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижные игры для раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» и другие.

Эстафеты: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и другие.

Подвижные игры для раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и другие.

Подвижные игры для раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» и другие.

Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; Передача и ловля мяча в парах, тройках на месте. Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и другие. Эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол. Перебрасывание мяча через низкую сетку двумя руками из-за головы, одной рукой. Удары по мячу снизу открытой ладонью после отскока от пола. Удары по мячу снизу с руки в стену с небольшого расстояния или в сетку. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Проводка мяча» и другие. Эстафеты с элементами волейбола.

Футбол. Ведение мяча левой, правой ногой внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Удары по неподвижному мячу произвольным способом и внутренней стороной стопы, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по воротам. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и другие. Эстафеты с элементами футбола.

5) Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время. Передвижение скользящим шагом с палками, попеременный душойажный ход. Подъемы «Лесенкой» и спуски с небольших склонов без палок. Прохождение дистанции до 1,5 км без учета времени. Игры и эстафеты на лыжах на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей.

Кроссовая подготовка: Ходьба, медленный бег по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега, кросс до I км. Подвижные игры на свежем воздухе.

6) Национальные игры. История возникновения игр. Знакомство с традициями и культурой казахского народа. Знание содержания и элементов правил игр. Игры с элементами соревнований: «Белбеу тастау», «Жаяу тартыс»,

«Даусымнан таны», «Аттамақ», «Соқыр теке», «Айдаһар», «Орамал тастау» и другие.

«Асық ату». История происхождения игры. Правила игры в «Асық ату». Виды асыков: «Асық», «Сақа», «Кеней», «Шүкейт». Название положений асыка: «Алшы», «Тәйке», «Бүк», «Шік», «Омпы», «Қырта». Правила расставления асыков. Упражнения на выбивание асыков. Методы выбивания асыков. Игры «Бір табан», «Үш табан», «Алшы», «Ханталапай» и их правила.

«Бес тас». История возникновения игры. Содержание и правила игры. Этапы игры с применением упрощенных правил: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ».

«Тоғызқұмалақ». История возникновения игры. Знакомство с игрой. Знакомство с игровой доской: «Қазан», «Отау», «Құмалақ».

14. Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса:

1) Теоретические основы физической культуры.

Физическая культура. Профилактика нарушений осанки. Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Влияние здорового образа жизни на здоровье.

Личная гигиена и гигиенические процедуры. Правила гигиены тела. Виды утренней гимнастики. Разминки для разных видов деятельности и техники восстановления. Виды и правила закаливания. Основы здорового питания и питьевого режим. Вредные привычки. Гигиена спортивной одежды и обуви.

История развития физической культуры. Национальные виды спорта в Казахстане.

2) «Легкая атлетика»:

Бег. Высокий старт. Бег на 30м. Бег на 1500 м без учета времени. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с высоты до 50 см. Прыжки через скакалку. Много скоки.

Метание. Метание малого мяча (150гр.) из различных исходных положений. Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы. Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.

3) Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения из одной в две шеренги, из колонны по одному в колонну по два. Передвижения по диагонали, против ходом, змейкой. Повороты направо и налево в движении. Команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения. Исходное положение. Основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем и ногами. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастической палкой, обручами, скакалками).

Элементы ритмической гимнастики, танцевальные упражнения. Сочетание ритмических движений руками, туловищем, головой, ногами под музыку; элементы национальных, детских танцев.

Акробатика. Группировка и перекаты из разных исходных положений. Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине «мост».

Примерная учебная комбинация: из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держат) — перекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекат назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 90, 180°, согнув ноги и ноги врозь. Прыжки с места на заданную длину по ориентиру, показанному в пределах 0,6-1 м, с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (6-8 прыжков из о. с). Прыжки с высоты до 80 см с мягким и точным приземлением на маты. Прыжки через скакалку вращением назад.

Упражнения в висах и упорах. Упражнения в простых и смешанных висах и упорах в различных комбинациях. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки).

Лазание и перелезание. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам под углом 45-50°. Лазанье лежа на животе, подтягиваясь руками, в упоре лежа. Лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната. Перелезание через бревно, коня высотой 90 см.

Упражнения в равновесии. Упражнения на бревне высотой от 80 см до 1 м. Ходьба приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Соскок с мягким приземлением. Примерная учебная комбинация: И. п. - стойка ноги врозь правой, руки в стороны. Шагом левой опуститься на правое колено, руки вверх — выпрямляясь, два приставных шага с левой ноги — два приставных шага с правой ноги, руки в стороны — шагом левой поворот на носках кругом, руки дугами книзу-вверх — махом левой поворот кругом в стойку на правой, левая сзади на носке — 3-4 шага на носках и упор присев — опираясь на руки, сесть на правое бедро, руки в стороны — с опорой левой сзади, соскок с поворотом кругом.

4) Подвижные и спортивные игры. Для раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Паращютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Группировка», «Сделай стойку на лопатках» и другие.

Для раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели» и другие.

Для раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной», «Снежком по мячу», «Малый биатлон» и другие.

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке. Остановка прыжком по звуковому сигналу. Ведение мяча на месте и в движении по прямой правой и левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Бросок мяча двумя руками от груди с места с расстояния 2-3м. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч капитану» и другие, эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля с движением вперед-вверх, имитируя передачу. То же с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру. Подвижные игры: «Удержи мяч в воздухе», «Перестрелка», «Не дай мяч водящему», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта» и другие, эстафеты с элементами волейбола.

Футбол. Ведение мяча по прямой, по кругу, между предметами и с обводкой предметов; Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень. Подвижные игры: «Передал — садись», «Не давай мяч водящему», «Салки с мячом», «Футбольные салочки», «Ножной мяч в кругу», «Футбол раков» и другие, эстафеты с элементами футбола.

5) Лыжная подготовка. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Одноопорное скольжение. Подъем «лесенкой». Поворот переступанием. Спуски в высокой и низкой стойках. Ходьба с равномерной скоростью до 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.

Кроссовая подготовка. Ходьба, медленный бег по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега, кросс до 1 км. Подвижные игры на свежем воздухе.

6) Национальные игры. История возникновения игр. Знакомство с традициями и культурой казахского народа. Содержания и элементы правил игр. Игры с элементами соревнования: «Бүркіт пен қарлығаштар», «Тапқыр», «Орамал», «Тақия тастамақ», «Тай жарыс», «Жаяу көкпар» и другие.

«Асық ату». История происхождения игры «Асық ату». Правила игры. Виды асыков: «Қойлық», «Ешкімек», «Құлжа», «Көктабан», «Топай», «Жабай», «Қолқар». Название положений асыка. Выбор собственного «Сақа». Упражнения для выбивания асыков. Методы выбивания асыков. Игры «Алшы», «Ханталапай», «Бәйге», «Тас қала», «Мерген» и их правила.

«Бес тас». История возникновения игры в регионах Казахстана. Содержание и правил этапов игры. Этапы игры с применением правил: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ».

«Тоғызқұмалақ». История игры. Содержание и элементы правил игры. Знание наименований лунок, значений «Қазан», «Отау», «Құмалақ». Первоначальная позиция игры. Правила ходов. Игра по упрощенным правилам.

15. Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса:

1) «Теоретические основы физической культуры»:

Физическая культура. Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Влияние здорового образа жизни на здоровье. Разминки для разных видов деятельности и техники восстановления

Личная гигиена и гигиенические процедуры. Двигательный режим и его значение для укрепления здоровья. Формирование правильной осанки. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Режим труда и отдыха. Вредные привычки и способы их устранения.

История физической культуры, спорта, Олимпиады и национальных видов спорта в Казахстане.

2) Легкая атлетика. Бег. Бег с высокого старта. Бег 30 м. Бег 60 м. Бег до 2000м без учёта времени. Бег с максимальной скоростью из разных положений. Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Челночный бег. Встречные эстафеты (15-20 м).

Прыжки. Прыжки длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 беговых шагов. Прыжки с высоты до 70 см.

Метание. Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Метание мяча в цель. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы. Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.

3) «Гимнастика»:

Строевые упражнения. Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Ходьба «змейкой» и «зигзагом».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастической палкой, обручами, скакалками) в движении и на месте, под музыку. Упражнения для формирования правильной осанки.

Элементы ритмической гимнастики. Комплекс из усвоенных ритмических движений, детских и народных казахских танцев.

Танцевальные упражнения - сочетание шагов галопа и польки, танцевальные упражнения с использованием элементов казахских национальных и народных танцев.

Акробатика. Группировка и перекаты из разных исходных положений. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад в группировке (последовательно по фазам). Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Из положения лежа на спине «мост».

Примерная учебная комбинация: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь, «мост» - опуститься в положение лежа на спине — сесть, руки в стороны - опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев - прыжок вверх прогнувшись и о. с.

Прыжки. Прыжки на месте с поворотом на 270°. Прыжки на двух ногах со сгибанием и разведением ног; прыжки с продвижением вперед, чередуя их на двух и одной ноге; по разметкам на расстоянии 0,5-1 м; в темпе 30 и 60 прыжков в минуту. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед в течение 15с и 30 с. Прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь.

Вскок в упор стоя на коленях на горку матов, гимнастического коня, гимнастического козла (в ширину) на высоте 80-100 см и соскок махом руками вперед.

Упражнения в висах и упорах. Вис согнувшись и прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом на двух), вис углом. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки). Поднимание ног в висе.

Лазание и перелезание. Лазанье по канату в три приема. Совершенствование навыков перелезания через препятствия.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты на носках на 90 °, 180°; опускание в упор, упор стоя на колене.

Примерная учебная комбинация: стойка на левой, правую назад (до 45°), руки вверх. Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой — выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой — приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом — два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу-вперед — шагом левой равновесие (до 60°) — опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад — опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны — с опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну.

4) Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации.

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в средней стойке правым и левым боком приставным шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, и отскоком от пола на месте. Ловля и передача мяча одной рукой, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками от груди с места с расстояния 2-3 метра.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Охраняй капитана», «Баскетбол без ведения», «В баскетбол тремя командами» и другие эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке: приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).

Подвижные игры: «Передал – выйди», «Мяч партнеру», «Через сетку», «Снайперы» и другие, эстафеты с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола на ограниченной площадке.

Футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке. Бег с изменением скорости и направления движения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой, обводя неподвижные препятствия. Передачи мяча внутренней частью стопы в парах. Удары по воротам. Прием мяча с последующим ведением.

Подвижные игры: «Ногой и головой через сетку», «Ножной мяч в кругу», «Футбол раков», «Футбольные салочки» и другие, эстафеты с элементами футбола. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Гандбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке: приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении. Броски мяча одной рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой на месте и в движении. Подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.

5) Лыжная подготовка. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Передвижение попеременным двушажным ходом. Передвижение одновременным безшажным, одношажным ходом. Повороты переступанием. Подъем в горку лесенкой и полу ёлочкой. Спуск в высокой и низкой стойке с палками. Игры, эстафеты. Прохождение дистанции до 2 км. Бег на лыжах 1 км с учетом времени.

Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Кросс 2 км. Подвижные игры, эстафеты на свежем воздухе.

6) «Национальные игры»:

История возникновения игр. Знакомство с традициями и культурой казахского народа. Содержания и элементы правил игр. Значение игры воспитания и развития человека. Игры с элементами соревнования: «Ақ сандық, көк сандық», «Аңшылар», «Белбеу тастау», «Орамал тастау», «Соқыр теке» и другие.

Асық ату. История и воспитательное значение игры «Асық ату». Виды и названия положений асыка. Методы и упражнения, используемые в игре «Асық ату». Правила и тактика выбора «Сақа». Методы и упражнения для выбивания асыка: методы вращения и щелчка. Игры «Алшы», «Ханталапай», «Бәйге», «Тас қала», «Мерген» и их правила.

«Бес тас». История возникновения игры в регионах Казахстана. Содержание и правила, тактика этапов игры. Этапы игры с применением правил: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ», «Алақан», «Алмастыру», «Үндемес», «Сарт-сұрт», «Қаршу», «Нәби».

«Тоғызқұмалақ». История развития игры. Значение игры в воспитании и развития человека. Содержания и элементы правил игр. Наименование и значение лунок. Правила ходов. Игра игры по упрощенным правилам.

Параграф 2. Цели обучения, ориентированные на ожидаемые результаты по учебному предмету

16. В типовой учебной программе достижение ожидаемых результатов обучения обеспечивается системой целей обучения, которые служат основой для определения содержания учебного предмета.

17. Ожидаемые результаты освоения содержания основного среднего образования ориентируют на формирование у обучающегося гражданско-патриотических, лидерских, этических, социально-нравственных, творческих ключевых компетенций и навыков самоорганизации.

18. Система целей обучения расписана по разделам для каждого класса:

1) теоретические основы предмета:

Подраздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.1. Формирование знаний об истории и развитии физической культуры, спорта	1.1.1.1. знать историю возникновения спорта (игры)	2.1.1.1. описать историю возникновения спорта (игры)	3.1.1.1. назвать ключевые события истории появления спорта (игры)	4.1.1.1. описать развитие спорта (игры) в Казахстане
1.2. Значение правильного питания для организма	1.1.2.1. знать гигиену полезного питания	2.1.2.1. соблюдать правила полезного питания в школе и дома	3.1.2.1. применять принципы здорового питания в повседневной жизни	4.1.2.1. создать правила для правильного питания
1.3 Правила личной гигиены и режима дня	1.1.3.1. знать, что такое «гигиена» и «режим дня»	2.1.3.1. соблюдать правила личной гигиены и режима дня	3.1.3.1. рассказать о влиянии личной гигиены и режима дня на здоровье	4.1.3.1. создать свои правила личной гигиены и режима дня
1.4. Правила процедур закаливания организма	1.1.4.1. описать основные средства закаливания организма	2.1.4.1. применять основные правила закаливания	3.1.4.1. соблюдать правила закаливания в повседневной жизни	4.1.4.1. перечислить основные правила закаливания и их влияние на здоровье

2) двигательная деятельность:

Подраздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
2.1. Развитие основных двигательных навыков	1.2.1.1. перечислить основные двигательные	2.2.1.1. понимать и выполнять основные	3.2.1.1. объяснить, как координацион	4.2.1.1. перечислить основные упражнения,

	действия	двигательные действия	ные способности влияют на выполнение физических упражнений	развивающие координацию
2.2. Освоение различных физических упражнений, способствующих физическому развитию	1.2.2.1 знать упражнения, способствующие физическому развитию	2.2.2.1. выполнять упражнения, способствующие физическому развитию	3.2.2.1. применять физические упражнения, способствующие физическому развитию	4.2.2.1. описать технику выполнения физических упражнений
2.3. Основы техники выполнения упражнений и соблюдение их последовательности	1.2.3.1. понимать порядок выполнения упражнений	2.2.3.1. объяснять последовательность выполнения упражнений	3.2.3.1. описывать технику выполнения упражнений	4.2.3.1. демонстрировать технику и последовательность выполнения упражнений
2.4. Навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений	1.2.4.1. объяснять понятие «общеразвивающие упражнения»	2.2.4.1. знать правила и порядок выполнения общеразвивающих упражнений	3.2.4.1. описать технику выполнения упражнений	4.2.4.1. выполнить комплекс упражнений самостоятельно
2.5. Оценивание двигательных действий	1.2.5.1. знать правила выполнения простых двигательных действий	2.2.5.1. перечислить правила выполнения двигательных действий	3.2.5.1. применять простые правила оценивания двигательных действий	4.2.5.1. оценивание двигательных действий
2.6. Формирование навыков преодоления трудностей и рисков, возникающих при выполнении	1.2.6.1. понимать трудности и риски возникающих при выполнении упражнений	2.2.6.1. знать признаки утомления организма при выполнении физических упражнений	3.2.6.1. определять уровень сложности выполняемых физических упражнений	4.2.6.1. применять умения преодоления трудностей и рисков, возникающие при выполнении

упражнений				упражнений
------------	--	--	--	------------

3) творческие способности и взаимодействие через двигательную деятельность:

Подраздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
3.1. Понимание тактических приемов в игре	1.3.1.1. знать, тактические приемы игры	2.3.1.1. перечислить основные тактические приемы в игре	3.3.1.1. объяснять, как выбор тактики влияет на результат игры	4.3.1.1. использовать тактические приемы в игровых ситуациях
3.2. Развитие лидерских качеств	1.3.2.1. понимать значение лидера в команде	2.3.2.1. назвать основные качества лидера в командной работе	3.3.2.1. применять лидерские навыки в игре	4.3.2.1. демонстрировать лидерские качества в командной работе
3.3. Умение сотрудничать в команде, соблюдая правила честного соперничества	1.3.3.1. понимать роль совместной работы и честного соперничества	2.3.3.1. уметь договариваться и приходить к общему мнению	3.3.3.1. взаимодействовать в команде во время игры	4.3.3.1. демонстрировать уважение к сопернику в командной игре
3.4. Знание тактических действий при прохождении дистанции	1.3.4.1. знать тактические действия при прохождении и дистанции	2.3.4.1. понимать основы тактических действий вовремя прохождения дистанции	3.3.4.1. объяснять основные тактические действия при прохождении дистанции	4.3.4.1. демонстрировать элементы тактических действий при прохождении дистанции
3.5. Умение оценить творческие способности и предлагать альтернативные решения	1.3.5.1. понимать критерии оценки творческих заданий	2.3.5.1. предлагать примеры творческих задач	3.3.5.1. описать этапы выполнения творческого задания с предложением альтернативных решений	4.3.5.1. оценить выполнение творческих заданий.
3.6 Знание правил базовых	1.3.6.1. знать основные	2.3.6.1 объяснять правила	3.3.6.1 соблюдать правила игры	4.3.6.1. оценить базовые

видов спорта и судейства	правила игры	игры		навыки судейства
3.7 Значение национальных игр для сохранения культурных традиций	1.3.7.1. знать и понимать значение национальных игр	2.3.7.1. объяснить значение национальных игр	3.3.7.1. называть ключевые элементы национальной игры, которые отражают культурные традиции	4.3.7.1. объяснять роль национальных игр для сохранения культурных традиций
3.8. Исполнение ролей в игровой деятельности	1.3.8.1. понимать свою роль в игре	2.3.8.1. знать основные роли игроков в игре	3.3.8.1. объяснить правила, регулирующие поведение игроков во время игры	4.3.8.1. использовать знания о функциональных обязанностях для улучшения игры

4) здоровье и здоровый образ жизни:

Подраздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
4.1. Организация здоровья берегающей жизнедеятельности	1.4.1.1. знать понятия «здоровье», «здоровье бережение»	2.4.1.1. понимать значение «здоровье бережения»	3.4.1.1. применять навыки организации здоровья берегающей жизнедеятельности	4.4.1.1. использовать знания для пропаганды здоровьережения
4.2. Понимание роли физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья	1.4.2.1. понимать роль здорового образа жизни	2.4.2.1. перечислить основные компоненты здорового образа жизни	3.4.2.1. описать преимущества регулярных физических упражнений для укрепления здоровья	4.4.2.1. объяснять значимость физической культуры и спорта для укрепления здоровья
4.3. Соблюдение правил техники безопасности (ТБ)	1.4.3.1. знать правила техники безопасности	2.4.3.1. соблюдать правила техники безопасности	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности	4.4.3.1. применять правила техники безопасности

			для предупреждения травматизма на уроках	
4.4. Понимание значения необходимости разминки и техник восстановления	1.4.4.1. понимать значение необходимости разминки восстановительных упражнений	2.4.4.1. объяснять важность разминки и упражнений на восстановление	3.4.4.1. выполнять упражнения для разминки и восстановления	4.4.4.1. определять необходимые упражнения для разминки и восстановления
4.5 Умение контролировать организм при физической нагрузке	1.4.5.1. понимать изменения в организме при физической нагрузке	2.4.5.1. определять изменения в организме после физических упражнений	3.4.5.1. контролировать изменения в организме во время физических нагрузок	4.4.5.1. определять степень физических нагрузок и их влияние на организм
4.6. Оценка индивидуальных показателей и развитие физических качеств	1.4.6.1. знать свое физическое состояние	2.4.6.1. выполнять основные тесты для оценки физической подготовленности	3.4.6.1. знать нормативы для оценки своей физической подготовленности	4.4.6.1. определить свой уровень физической подготовленности

Цели обучения обозначаются кодом. Первая цифра кода обозначает класс, вторая и третья цифры – раздел и подраздел, четвертая цифра показывает нумерацию цели обучения. Например, в коде 1.2.1.2 «1» – класс, «2» – раздел, «1» – подраздел, «2» – нумерация цели обучения.

19. Количество часов на изучение раздела и тем распределяется педагогом.

20. Настоящая учебная программа реализуется в соответствии с Долгосрочным планом по реализации Типовой учебной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов уровня начального образования.

Параграф 3. Долгосрочный план по реализации Учебной программы по предмету «Физическая культура» для 1–4 классов уровня начального образования

1) 1 класс:

Сквозные темы	Разделы	Подраздел	Цели обучения
1 четверть			
Все об о мне	1. Легкая атлетика	Правила техники безопасности. «Что такое физическая культура?»	1.4.3.1. знать правила техники безопасности
			1.4.6.1. знать свое физическое состояние
		Режим дня, закаливание, утренняя гигиеническая зарядка	1.1.3.1. знать, что такое «гигиена», «режим дня»
			1.1.4.1. описать основные средства закаливания организма
			1.4.4.1. понимать значение необходимости разминки и восстановительных упражнений
			1.4.2.1. понимать роль здорового образа жизни
		Ходьба и бег	1.1.1.1. знать историю возникновения спорта (игры)
			1.2.2.1. знать упражнения, способствующие физическому развитию
			1.3.4.1. знать тактические действия при прохождении дистанции
			1.4.5.1. понимать изменения в организме при физической нагрузке
		Игры с элементами прыжков и метаний	1.2.1.1. перечислить основные двигательные действия
			1.2.3.1. понимать порядок выполнения упражнений
Моя школа	2. Подвижные игры	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1.4.3.1. знать правила техники безопасности
			1.3.8.1. понимать свою роль в игре

		Подвижные игры с предметами	1.3.2.1. понимать значение лидера в команде
		Взаимодействие в небольших группах	1.3.1.1. знать, тактические приемы игры
		Взаимодействие в парах и в группах	1.3.3.1. понимать роль совместной работы и честного соперничества
2 четверть			
Моя семья и друзья	3. Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности. Осанка. Упражнения на развитие гибкости	1.4.3.1. знать правила техники безопасности
			1.1.1.1. знать историю возникновения спорта (игры)
			1.4.4.1. понимать значение необходимости разминки и восстановительных упражнений
			1.2.4.1. объяснять понятие «общеразвивающие упражнения»
		Упражнения равновесия и развитие координации	1.2.2.1. знать и выполнять различные физические упражнения, способствующие физическому развитию
			1.2.1.1. перечислить основные двигательные действия
		Лазание и перелазание	1.2.3.1. понимать порядок выполнения упражнений
			1.2.5.1. знать правила выполнения простых двигательных действий
Мир вокруг нас	4. Казахские национальные игры	Знакомство традициями культурой казахского народа	1.3.5.1. понимать критерии оценки творческих заданий
			1.4.3.1. знать правила техники безопасности
			1.1.1.1. знать историю возникновения спорта (игры)
			1.3.7.1. знать и понимать

			значение национальных игр
			1.3.3.1. понимать роль совместной работы и честного соперничества
		Национальные игры	1.3.6.1. знать основные правила игры
			1.3.5.1. понимать критерии оценки творческих заданий
3 четверть			
Путешествие	5. Основы лыжной, коньковой и кроссовой подготовки	Техника безопасности. Самоконтроль состояния организма во время физической нагрузки.	1.4.3.1. знать правила техники безопасности
			1.1.4.1. описать основные средства закаливания организма
			1.4.5.1. понимать изменения в организме при физической нагрузке
			1.4.1.1. знать понятия «здоровье», «здоровье сбережение»
		Игры на свежем воздухе	1.2.4.1. знать правила и порядок выполнения двигательных действий
			1.2.2.1. знать упражнения, способствующие физическому развитию
		Игровые задания на свежем воздухе	1.3.5.1. понимать критерии оценки творческих заданий
			1.2.6.1. понимать трудности и риски возникающих при выполнении упражнений
		Подвижные игры с элементами лыжной/кроссовой подготовки	1.2.3.1. понимать порядок выполнения упражнений
			1.3.4.1. знать тактические действия при прохождении дистанции
Традиции и фольклор	6. Подвижные и командные игры	Подвижные игры и эстафеты с препятствиями	1.4.3.1. знать правила техники безопасности
			1.3.2.1. понимать значение

			лидера в команде
		Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата через игры	1.3.8.1. понимать свою роль в игре
			1.2.4.1. знать правила и порядок выполнения двигательных действий
		Подвижные игры с мячом	1.3.3.1. понимать роль совместной работы и честного соперничества
			1.3.5.1. понимать критерии оценки творческих заданий
		Игры и упражнения со скакалкой	1.3.6.1. знать основные правила игры
			1.3.1.1. знать, тактические приемы игры
4 четверть			
Отдых и хобби	7. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности.	1.4.3.1. знать правила техники безопасности
		Игровые задания с элементами спортивных игр	1.3.8.1. понимать свою роль в игре
		Игры на развитие коммуникативных навыков	1.3.6.1. знать основные правила игры
			1.3.1.1. знать, тактические приемы игры
		Игры на взаимодействие	1.3.5.1. понимать критерии оценки творческих заданий
		Активность и самостоятельность в двигательной деятельности	1.2.6.1. понимать трудности и риски возникающих при выполнении упражнений
В здоровом теле-здоровый дух	8. ЗОЖ через легкую атлетику	Упражнение на развитие физических качеств	1.4.3.1. знать правила техники безопасности
			1.1.2.1. знать гигиену полезного питания
		Игры с бросками и метаниями	1.2.3.1. понимать порядок выполнения упражнений
			1.4.2.1. понимать роль здорового образа жизни
		Игры на развитие прыгучести	1.2.5.1. знать правила выполнения простых двигательных действий

		Подвижные игры и эстафеты	1.3.3.1. понимать роль совместной работы и честного соперничества 1.4.6.1. знать свое физическое состояние
--	--	---------------------------	---

2) 2 класс:

Сквозные темы	Разделы	Подраздел	Цели обучения
1 четверть			
Моя семья и друзья	1. Легкая атлетика	Техника безопасности.	2.4.5.1 соблюдать правила техники безопасности
		Основные понятия здоровья	2.4.6.1. выполнять основные тесты для оценки физической подготовленности
		Гигиена и закаливание организма	2.1.3.1. соблюдать правила личной гигиены и режима дня
			2.1.4.1. применять основные правила закаливания
		Комплексы утренней зарядки, разминки и техники восстановления.	2.4.4.1. объяснять важность разминки и упражнений на восстановление
			2.4.2.1. перечислить основные компоненты здорового образа жизни
		Бег и прыжки	2.1.1.1. описать историю возникновения спорта (игры)
			2.2.2.1. выполнять упражнения, способствующие физическому развитию
			2.3.4.1. понимать основы тактических действий во время прохождения
			2.4.5.1. определять изменения в организме после физических

			упражнений	
		Игры и эстафеты с элементами бросков и метания	2.2.1.1. понимать и выполнять основные двигательные действия 2.2.3.1. объяснить последовательность выполнения упражнений	
Моя школа	2. Подвижные игры	Сюжетно-ролевые подвижные игры	2.4.3.1.соблюдать правила техники безопасности 2.3.8.1. знать основные роли игроков в игре	
		Подвижные игры с мячами	2.3.2.1. назвать основные качества лидера в командной работе	
		Игры с элементами бега и прыжков	2.3.1.1. перечислить основные тактические приемы в игре	
		Работа в парах и в группах	2.3.3.1. уметь договариваться и приходить к общему мнению	
		2 четверть		
Мой родной край	3. Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности. Правила общеразвивающих упражнений	2.4.3.1. соблюдать правила техники безопасности 2.1.1.1. описать историю возникновения спорта (игры) 2.4.4.1. объяснять важность разминки и упражнений на восстановление 2.2.4.1.знать правила и порядок выполнения общеразвивающих упражнений	
			Упражнение на развитие координации движения и развития равновесия	2.2.2.1. выполнять упражнения, способствующие физическому развитию 2.2.1.1. понимать и выполнять основные двигательные действия
			Акробатические	2.2.3.1. объяснить

		упражнения	последовательность выполнения упражнений
			2.2.5.1 перечислить правила выполнения двигательных действий
		Упражнение на гимнастических снарядах	2.3.5.1. предлагать примеры творческих задач
Времена года	4. Казахские национальные игры	Знакомство с традициями и культурой казахского народа	2.4.3.1. соблюдать правила техники безопасности
			2.1.1.1. описать историю возникновения спорта (игры)
			2.3.7.1. объяснить значение национальных игр
			2.3.3.1. понимать и применять навыки совместной работы
		Сюжетно-ролевые национальные игры	2.3.6.1 объяснять правила игры
			2.3.5.1. предлагать примеры творческих задач
3 четверть			
Традиции и фольклор	5. Основы лыжной и кроссовой подготовки	Техника безопасности. Активная деятельность воспитания выносливости	2.4.3.1. соблюдать правила техники безопасности
			2.1.4.1. применять основные правила закаливания
			2.4.5.1. определять изменения в организме после физических упражнений
			2.4.1.1. понимать значение «здоровьесбережения»
		Игры на свежем воздухе	2.2.4.1. уметь самостоятельно выполнять двигательные действия
			2.2.2.1. выполнять упражнения, способствующие физическому развитию
		Игровые задания на свежем воздухе	2.3.5.1. предлагать примеры творческих задач

			2.2.6.1. знать признаки утомления организма при выполнении физических упражнений
		Подвижные игры с элементами лыжной/кроссовой подготовки	2.2.3.1. понимать и применять основы техники выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
			2.3.4.1. понимать основы тактических действий вовремя прохожден
Здоровое поколение-будущее страны	6. Подвижные и командные игры	Игры на развитие точности и меткости	2.4.3.1. соблюдать правила техники безопасности
			2.3.2.1. назвать основные качества лидера в командной работе
		Игры на развитие физических качеств	2.3.8.1. знать основные роли игроков в игре
			2.2.4.1. уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений
		Игры с мячом	2.3.3.1. уметь договариваться и приходить к общему мнению
			2.3.5.1. предлагать примеры творческих задач
		Игры связанные с командными действиями	2.3.6.1. объяснять правила игры
			2.3.1.1. перечислить основные тактические приемы в игре
4 четверть			
Мир природы	7. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности.	2.4.3.1. соблюдать правила техники безопасности
		Игры на развитие индивидуальных физических качеств	2.3.8.1. демонстрировать роли в игре
		Подвижные игры на развитие коммуникативных навыков	2.3.6.1. объяснять правила игры
			2.3.1.1. перечислить основные тактические

			приемы в игре
		Взаимодействие в играх	2.3.5.1. объяснять творческие задачи, предлагая способы улучшения
		Самостоятельная двигательная деятельность	2.3.6.1. объяснять правила игры
Чудеса вокруг нас	8. ЗОЖ через легкую атлетику	Упражнение на развитие физических качеств	2.4.3.1. соблюдать правила техники безопасности
			2.1.2.1. соблюдать правила полезного питания в школе и дома
		Игры с элементами метаний	2.2.3.1. понимать и применять основы техники выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
			2.4.2.1. перечислить основные компоненты здорового образа жизни
		Игры на развитие прыгучести	2.2.5.1. перечислить правила выполнения двигательных действий
			2.3.3.1. уметь договариваться и приходить к общему мнению
		Подвижные игры и эстафеты	2.4.6.1. выполнять основные тесты для оценки физической подготовленности

3) 3 класс:

Сквозные темы	Разделы	Подраздел	Цели обучения
1 четверть			
Природа-наш дом Оценка физического состояния	1. Легкая атлетика	Техника безопасности. Основные понятия о здоровье	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности для предупреждения травматизма на уроках

			3.4.6.1. знать нормативы для оценки своей физической подготовленности
		Основные правила личной гигиены и закаливания	3.1.3.1. рассказать о влиянии личной гигиены и режима дня на здоровье
			3.1.4.1. соблюдать правила закаливания в повседневной жизни
		Разминки для разных видов деятельности и техники восстановления	3.4.4.1. выполнять упражнения для разминки и восстановления
			3.4.2.1. понимать влияние физических упражнений для здоровья и здорового образа жизни
		Ходьба и бег	3.1.1.1. назвать ключевые события об истории появления спорта (игры)
			3.2.2.1. применять физические упражнения, способствующие физическому развитию
			3.3.4.1. объяснять основные тактические действия при прохождении дистанции
			3.4.5.1. контролировать изменения в организме во время физических нагрузок
		Прыжки и метания	3.2.1.1. объяснить, как координационные способности влияют на выполнение физических упражнений
Казахстан - моя родина	2. Подвижные игры	Эстафеты с элементами легкой атлетики	3.2.3.1. описывать технику выполнения упражнений
		Двигательные навыки в подвижных играх	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности для предупреждения травматизма на уроках

			3.3.8.1. объяснить правила, регулирующие поведение игроков во время игры
		Подвижные игры на координацию движений	3.3.2.1. применять лидерские навыки в игре
		Подвижные игры на быстроту реакции	3.3.1.1. объяснять, как выбор тактики влияет на результат игры
		Командная работа в играх и эстафетах	3.3.3.1. взаимодействовать в команде во время игры
2 четверть			
Что такое хорошо, что такое плохо	3. Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности. Правила выполнения упражнений	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности для предупреждения травматизма на уроках
			3.1.1.1. назвать ключевые события об истории появления спорта (спорта)
			3.4.4.1. выполнять упражнения для разминки и восстановления
			3.2.4.1. описать технику выполнения ору
		Игры на равновесие и координацию движения	3.2.2.1. применять физические упражнения, способствующие физическому развитию
			3.2.1.1. объяснить, как координационные способности влияют на выполнение физических упражнений
		Гимнастика с элементами акробатики	3.2.3.1. описывать технику выполнения упражнений
3.2.5.1. применять простые правила оценивания двигательных действий			

		Игровые упражнения на гимнастических снарядах	3.3.5.1. описать этапы выполнения творческого задания с предложением альтернативных решений
В мире искусства	4. Казахские национальные игры	Знакомство с традициями культуры казахского народа	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности для предупреждения травматизма на уроках
			3.1.1.1. назвать ключевые события об истории появления спорта (спорта)
			3.3.7.1. называть ключевые элементы национальной игры, которые отражают культурные традиции
			3.3.3.1. демонстрировать навыки сотрудничества в команде
		Сюжетно-ролевые национальные игры	3.3.6.1. соблюдать правила игры
		Национальные игры	3.3.5.1. описать этапы выполнения творческого задания с предложением альтернативных решений
3 четверть			
Традиции в фольклоре	5. Основы лыжной и кроссовой подготовки	Техника безопасности Физическая активность выносливость	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности для предупреждения травматизма на уроках
			3.1.4.1. соблюдать правила закаливания в повседневной жизни
			3.4.5.1. контролировать изменения в организме во время физических нагрузок
			3.4.1.1. применять навыки организации здоровьесберегающей жизнедеятельности

		Игры и развлечения на свежем воздухе	3.2.4.1. применять разученные двигательные действия
			3.2.2.1. применять физические упражнения, способствующие физическому развитию
			3.3.5.1. описать этапы выполнения творческого задания с предложением альтернативных решений
			3.2.6.1. определять уровень сложности выполняемых физических упражнений
		Подвижные игры с элементами лыжной/кроссовой подготовки	3.2.3.1. демонстрировать основы техники выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
			3.3.4.1. объяснять основные тактические действия при прохождении дистанции
Выдающиеся личности	6. Подвижные и командные игры	Игры на развитие точности и ловкости	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности для предупреждения травматизма на уроках
			3.3.2.1. применять лидерские навыки в игре
		Игры на развитие физических качеств	3.3.8.1. объяснить правила, регулирующие поведение игроков во время игры
			3.2.4.1. применять разученные двигательные действия.
		Игры и игровые упражнения с мячом	3.3.3.1. взаимодействовать в команде во время игры
			3.3.5.1. описать этапы выполнения творческого задания с предложением альтернативных решений
		Эстафеты элементами	3.3.6.1. соблюдать правила игры

		спортивных игр	3.3.1.1. объяснять, как выбор тактики влияет на результат игры
4 четверть			
Хочу все знать	7. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности. Игры на развитие индивидуальных физических качеств.	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности для предупреждения травматизма на уроках
			3.3.8.1. различать роли в игре и уметь объяснять их различия
		Коммуникативные навыки в играх	3.3.6.1. соблюдать правила игры
			3.3.1.1. объяснять, как выбор тактики влияет на результат игры
		Игры с элементами соревнований	3.3.5.1. описать этапы выполнения творческого задания с предложением альтернативных решений
Культура отдыха. Праздники	8. ЗОЖ через легкую атлетику	Навыки командной работы	3.3.6.1. соблюдать правила игры
		Упражнение на формирование физических качеств	3.4.3.1. использовать правила техники безопасности для предупреждения травматизма на уроках
			3.1.2.1. применять принципы здорового питания в повседневной жизни
		Игры с элементами метаний	3.2.3.1. описывать технику выполнения упражнений
			3.4.2.1. описать преимущества регулярных физических упражнений для укрепления здоровья
		Прыжки в длину и высоту	3.2.5.1. применять простые правила оценивания двигательных действий

		Подвижные игры и эстафеты	3.3.3.1. взаимодействовать в команде во время игры
			3.4.6.1. знать нормативы для оценки своей физической подготовленности

4) 4 класс:

Сквозные темы	Разделы	Подраздел	Цели обучения
1 четверть			
Родные просторы Казахстана	1. Легкая атлетика	Техника безопасности. Основы понятия о здоровье.	4.4.3.1. применять правила техники безопасности
			4.4.6.1. определить свой уровень физической подготовленности
		Гигиена и закаливание организма	4.1.3.1. создать свои правила личной гигиены и режима дня
			4.1.4.1. перечислить основные правила закаливания и их влияние на здоровье
		Разминки для разных видов деятельности и техники восстановления	4.4.4.1. определять необходимые упражнения для разминки и восстановления
			4.4.2.1. объяснять значимость физической культуры и спорта для укрепления здоровья
		Ходьба и бег	4.1.1.1. описать развитие спорта (игры) в Казахстане
			4.2.2.1. описать технику выполнения физических упражнений
			4.3.4.1. демонстрировать элементы тактических действий при прохождении дистанции
			4.4.5.1. определять степень

			физических нагрузок и их влияние на организм
		Прыжки и метания	4.2.1.1. перечислить основные упражнения, развивающие координацию
		Эстафеты с элементами легкой атлетики	4.2.3.1. демонстрировать технику и последовательность выполнения упражнений
Быть человеком	2. Подвижные игры	Игры различными мячами	4.4.3.1. применять правила техники безопасности 4.3.8.1. использовать знания о функциональных обязанностях для улучшения игры
		Игры с элементами спортивных игр	4.3.2.1. демонстрировать лидерские качества в командной работе
		Спортивные игры по упрощенным правилам	4.3.1.1. использовать тактические приемы в игровых ситуациях
		Основы работы в команде	4.3.3.1. демонстрировать уважение к сопернику в командной игре
		2 четверть	
Культурное наследие	3. Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности	4.4.3.1. применять правила техники безопасности
		Комплексы общеразвивающих упражнений	4.1.1.1. описать развитие спорта (игры) в Казахстане 4.4.4.1. определять необходимые упражнения для разминки и восстановления 4.2.4.1. выполнить комплекс ору самостоятельно
		Задания на развитие равновесия и координацию движений	4.2.2.1. описать технику выполнения физических упражнений 4.2.1.1. перечислить основные упражнения, развивающие координацию
		Простые элементы	4.2.3.1. демонстрировать

		акробатики	и технику последовательность выполнения упражнений
			4.2.5.1. оценивание двигательных действий
		Упражнение на гимнастических снарядах	4.3.5.1. оценить выполнение творческих заданий
Мир профессии	4. Казахские национальные игры	Знакомство с традициями и культурой казахского народа	4.4.3.1. применять правила техники безопасности
			4.1.1.1. описать развитие спорта (игры) в Казахстане
			4.3.7.1. объяснять роль национальных игр для сохранения культурных традиций
			4.3.3.1. демонстрировать уважение к сопернику в командной игре
		Сюжетно-ролевые национальные игры	4.3.6.1. оценить базовые навыки судейства
			4.3.5.1. оценить выполнение творческих заданий
3 четверть			
Преданья старины глубокой	5. Основы лыжной и кроссовой подготовки	Техника безопасности. Физическая активность и выносливость	4.4.3.1. применять правила техники безопасности
			4.1.4.1. перечислить основные правила закаливания и их влияние на здоровье
			4.4.5.1. определять степень физических нагрузок и их влияние на организм
			4.4.1.1. использовать знания для пропаганды здоровьесбережения
		Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе	4.2.4.1. демонстрировать навыки самостоятельного выполнения двигательных действий

			4.2.2.1. описать технику выполнения физических упражнений
			4.3.5.1. оценить выполнение творческих заданий.
			4.2.6.1. контролировать состояние собственного организма при выполнении физических упражнений
		Преодоление дистанции	4.2.3.1. использовать основы техники выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
			4.3.4.1. демонстрировать элементы тактических действий при прохождении дистанции
Охрана окружающей среды	6. Подвижные и командные игры	Лидерство и сотрудничество в соревновательной деятельности	4.4.3.1. применять правила техники безопасности
			4.3.2.1. демонстрировать лидерские качества в командной работе
		Взаимообучение через совместную деятельность	4.3.8.1. использовать знания о функциональных обязанностях для улучшения игры
			4.2.4.1. демонстрировать навыки самостоятельного выполнения двигательных действий
		Основы тактики в играх	4.3.3.1. демонстрировать уважение к сопернику в командной игре
			4.3.5.1. оценить выполнение творческих заданий
		Игры с элементами спортивных	4.3.6.1. оценить базовые навыки судейства
			4.3.1.1. использовать тактические приемы в игровых ситуациях
4 четверть			
Путешествие	7. Подвижные	Техника	4.4.3.1. применять правила

в будущее	игры элементами спортивных игр	с безопасности. Индивидуальные навыки владения мячом	техники безопасности 4.3.8.1.экспериментировать с различными ролями в играх, осознавая их различия
		Групповые действия в играх	4.3.6.1. оценить базовые навыки судейства 4.3.1.1. использовать тактические приемы в игровых ситуациях
		Командные действия в играх	4.3.5.1. оценить выполнение творческих заданий
		Технико-тактические действия в играх	4.2.6.1. применять умения преодоления трудностей и рисков, возникающие при выполнении упражнений
Мир приключений и фантастики	8. ЗОЖ через легкую атлетику	Упражнение на формирование физических качеств	4.4.3.1. применять правила техники безопасности
			4.1.2.1.создать правила для правильного питания
			4.2.3.1. демонстрировать технику и последовательность выполнения упражнений
		Бег с изменением направления и скорости	4.4.2.1. объяснять значимость физической культуры и спорта для укрепления здоровья
			4.2.5.1. оценивание двигательных действий
		Игры и эстафеты на укрепление здоровья	4.3.3.1. демонстрировать уважение к сопернику в командной игре 4.4.6.1. определить свой уровень физической подготовленности

Примечание:

*с учетом региональных особенностей места расположения учебного заведения, материальной базы, возможностей учителя и интересов и потребностей учащихся, учитель может выбрать три вида спортивных игр из четырех, представленных в программе;

*В отдельных бесснежных районах уроки лыжной подготовки рекомендуется заменять занятиями кроссовой подготовкой или другими аэробными нагрузками, с целью развития общей выносливости.

ЖОБА