

Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего 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.

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

Цель обучения учебного предмету «Физическая культура»: является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Задачи обучения учебного предмету «Физическая культура»:

- формирование навыков коммуникативного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, развитие креативного мышления и творческого потенциала;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, развитие жизненно важных умений и навыков;

- развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей;
- приобретение двигательного опыта в выполнении физических упражнений разной целевой направленности;
- приобретение необходимого спектра знаний в области физической культуры и оздоровления жизненного пространства;
- пополнение знаний о ценностях традиций и обычаев Казахского народа и народов, населяющих Казахстан, воспитание патриотизма, укрепления межнационального общения.

Параграф 1. Организация учебного процесса

1. Максимальный объем учебной нагрузки по учебному предмету «Физическая культура» составляет:

- 1) в 5 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 2) в 6 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 3) в 7 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 4) в 8 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 5) в 9 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 о истории развития физической культуры, спорта и Олимпийских игр;
- 2) значение спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов;
- 3) правила личной гигиены и процедур закаливания организма;
- 4) понимать значение инклюзивного подхода в физической культуре и спорте.

8. Раздел «Двигательная деятельность» включает следующие подразделы:

- 1) развитие координационных способностей;
- 2) освоение и выполнение различных физических упражнений, способствующих физическому развитию;
- 3) основы техники выполнения упражнений и соблюдение их последовательности;
- 4) освоение и выполнение общеразвивающих упражнений для здоровья и общего развития организма;
- 5) оценивание двигательных навыков и умений;
- 6) формирование навыков преодоления трудностей и рисков, возникающих при выполнении упражнений.

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

- 1) применение тактических приемов в игровых ситуациях;
- 2) развитие и применение лидерских навыков в командной работе;
- 3) развитие навыков честного соперничества и взаимодействия в команде;
- 4) тактические действия 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) понимание функциональных обязанностей в игровой деятельности.

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

- 1) применение основных спасательных навыков и методов первой помощи в опасных ситуациях;
- 2) понимание роли физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации;
- 3) соблюдение правил техники безопасности;
- 4) понимание значения и необходимости разминки и техник восстановления;
- 5) знание методов и способов контроля системы организма при физической нагрузке;
- 6) участие в физической деятельности внутри и за пределами школы;
- 7) оценить собственные результаты физической подготовки;

8) умение применять информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и искусственного интеллекта (ИИ) для улучшения физической активности.

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, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), лыжная подготовка, национальные игры.

12. Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса:

1) «Теоретические основы физической культуры»:

История возникновения и развития физической культуры, спорта и Олимпийских игр. Основы спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов. Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены и процедур закаливания организма. Осанка и правила предупреждения её нарушений. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Инклюзивный подход в физической культуре и спорте. Основные правила первой помощи в опасных ситуациях. Роль физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации. Правила техники безопасности. Физические изменения в системах организма во время выполнения физических упражнений. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Основы применения ИКТ и ИИ для улучшения физической активности.

2) «Легкая атлетика»:

Бег. Высокий старт. Бег на 30м, на 60 м. Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Бег 1000м (мальчики) и 500м (девочки). Челночный бег.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов.

Метание. Метание малого мяча и различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели (1х1м) с расстояния 6-8 м. Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя.

Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.

3) «Гимнастика»:

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением, и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, развивающие чувство равновесия и внимания. Ритмическая гимнастика. Комплексы ритмической гимнастики. Игры и эстафеты с использованием элементов гимнастики и гимнастического

инвентаря. Ритмическая гимнастика: комплекс из усвоенных ритмических движений, национальных, народных и современных танцев.

Акробатика.

Кувырки вперед, назад из упора присев в упор присев в группировке, мост, из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатическая комбинация: кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках; перекатом вперед упор присев, о.с.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись с гимнастического козла в ширину на высоте 100 см (девочки), 110 см (мальчики).

«Вскок в упор присев и соскок прогнувшись с гимнастического козла в ширину»;

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.

Упражнения на низкой перекладине (мальчики). Вис стоя сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись. Соскок перемахом левой с поворотом направо. Подтягивание и поднимание прямых ног в висе на высокой перекладине.

Учебная комбинация: из виса стоя сзади толчком двумя ногами; вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев; вис стоя и прыжком в упор; перемах правой в упор ноги врозь; соскок перемахом левой с поворотом направо.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упор на предплечьях, упор на руках. Сед ноги врозь. Размахивания в упоре, перемахи. Соскок с поворотом на 180°. Учебная комбинация: на концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев; махом ногами вперед сед ноги врозь; перемахом правой сед на правом бедре; держась правой рукой, левую в сторону; хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям.

Разновысокие брусья (девочки). Вис присев на нижней жерди. Вис лежа на нижней жерди. Вис лежа ноги врозь одной (верхом). Упор сзади. Подтягивание из виса лежа. Учебная комбинация: из виса на верхней жерди вис согнув ноги; вис присев на нижней жерди; толчком ног вис лежа ноги врозь правой; перемах левой в вис лежа на нижней жерди; перехватом рук упор сзади; махом вперед соскок с поворотом налево.

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

Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Упражнения для совершенствования:

1. И. п. — стойка поперек, правая перед левой, руки на пояс.

1-2 — переменный шаг с левой, правая вперед; 3-4 — переменный шаг с правой, левая вперед, руки в стороны; 5-6 — переменный шаг с левой, правая

вперед, руки вверх; 7-8 — шаг правой, дугами внутрь руки в стороны, левая назад.

2. И. п. — стойка продольно (вдвоем, втроем), взявшись за руки, на одном из концов бревна. 1 — приставными шагами дойти до другого конца бревна; 2 — повернуться налево (направо); 3 — переменными шагами вернуться обратно; 4 — повернуться направо (налево) в стойку продольно ноги врозь; 5 — приставить левую (правую); 6 — полуприсед с наклоном туловища вперед, руки назад-вниз (старт пловца); 7 — соскок прогибаясь, руки вперед — в стороны-вверх; 8 — приземление, опуская руки, принять о. с. Учебная комбинация: и. п. — стойка правая перед левой, руки вверх. Два приставных шага с левой ноги; два приставных шага с правой ноги; шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны; шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках; руки вниз; упор присев; соскок прогнувшись вправо.

4) «Спортивные игры»:

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке правым и левым боком, спиной вперёд. Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Бросок мяча с места и в движении с двух шагов.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол.

Стойка игрока. Перемещение в стойке: приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам волейбола на ограниченной площадке. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Футбол/мини-футбол/футзал. Стойка игрока, перемещения в стойке: приставными шагами боком и спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Удары по воротам разученными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола.

Гандбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке: приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ловля мяча двумя руками. Передача в темпе бега. Броски мяча одной рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Действия вратаря. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.

5) «Лыжная подготовка»:

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», «полуелочкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Прохождение дистанции 1 км на время и 2 км без учёта времени.

«Кроссовая подготовка»:

(вместо лыжной подготовки в бесснежных регионах). Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег на дистанцию 1000 м.

6) «Национальные игры»:

История возникновения игр. Знакомство с традициями и культурой казахского народа. Содержание и элементы правил игр. Значение игры воспитания и развития человека. Игры с элементами соревнования: «Ақ сандық, көк сандық», «Аңшылар», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес асық», «Орамал тастау», «Соқыр теке», «Арқан тарту» и другие по интересам учащихся.

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 возникновения игры «Тоғызқұмалақ». История и воспитательное значение игры «Тоғызқұмалақ». Доска тоғызқұмалақ и последовательность расположения кумалаков. Названия «Отау». Знание понятий: «Получение кумалака», «Диаграмма», «Бастаушы» и «Қостаушы», «Ақ қазан» и «Қара қазан». Нечетные, четные числа. Специфика подчинения игровых ходов арифметическому закону. Правила игры. Правила «Атсырау» и «Тұздық». Правила ведения записи игры и условные обозначения. Тактика игры. «Айырбасқа шақыру», «Байлау қойып» ойнау. Способы расчета ходов. Учебная игра.

9 Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса:

1) «Теоретические основы физической культуры»:

Исторические этапы развития физической культуры, спорта и Олимпийских игр. Значение спортивной науки для улучшения физической

подготовки и спортивных результатов. Правил личной гигиены и процедур закаливания организма. Инклюзивный подход в физической культуре и спорте. Основные правила и методы первой помощи в опасных ситуациях. Роли физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации. Понятия о привычках здорового образа жизни. Правила техники безопасности. Методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Основы применения ИКТ и ИИ для улучшения тренировочного процесса, мониторинга физической активности;

2) «Легкая атлетика»:

Бег. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Бег на 30 м, 60 м. Бег в равномерном темпе до 10-15 мин. Бег 1000 м. Бег 1500 метров. Бег до 2000 м без учёта времени. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки и многоскоки. Прыжки через препятствия. Прыжки на точность приземления. Прыжки с разбега в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега и в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.

Метания. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели (1х1 м) с расстояния 8-10 м. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя. Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.

3) «Гимнастика»:

Строевые упражнения. Размыкание и смыкание из колонны по два, три, четыре и т. д. с поворотами. Строевой шаг.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Игры и эстафеты с использованием элементов гимнастики и гимнастического инвентаря.

Акробатика. Кувырки вперед, назад из упора присев в упор присев в группировке. 2-3 кувырка слитно. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед ноги врозь. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация для мальчиков: из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост»; лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках; перекатом вперед упор присев; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед и прыжок вверх прогнувшись.

Акробатическая комбинация для девочек: два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх; наклоном назад «мост»; лечь, стойка на лопатках; перекатом вперед в упор присев и прыжок прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину. Высота 110 см (мальчики), 100 см (девочки).

Упражнения в висах и упорах. Упражнения на низкой перекладине (мальчики). Перемахи левой и правой ногой. Упор сзади. Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Соскок махом назад из упора. Подтягивание и поднимание прямых ног в висе на высокой перекладине. Учебная комбинация: из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом); перемах левой в упор сзади; поворот налево кругом в упор; махом назад соскок.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. Передвижения в упоре. Размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре. Соскок махом назад внутрь брусьев. Учебная комбинация: на концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом; упор согнув ноги и сед ноги врозь; опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях; перемах внутрь и мах назад; мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев.

Разновысокие брусья (девочки). Смешанные висы, перемахи. Из виса стоя прыжком упор на нижней жерди. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами. Подтягивание из виса лежа. Учебная комбинация: из виса стоя лицом к верхней жерди прыжком в упор на нижней жерди; перемах правой в упор ноги врозь; перехватом левой за верхнюю жердь поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху); перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на нижней жерди; махом вперед в вис присев на нижней жерди и опускание в вис; размахивание изгибами и соскок махом назад.

Упражнения в равновесии на бревне (девочки).

Упражнения для совершенствования: 1. и. п. — стойка продольно.

1 — скрестный шаг правой влево; 2 — поворот налево кругом; 3 — скрестный шаг левой вправо; 4 — поворот направо кругом; 5 — скрестный шаг правой влево назад (левая перед правой); 6 — поворот направо кругом; 7 — скрестный шаг левой вправо назад (правая перед левой); 8 — поворот налево кругом. 2. и. п. — стойка правая перед левой, руки в стороны. 1 — махом левую вперед, руки вниз с хлопком под бедром левой ноги; 2 — шаг левой, руки в стороны; 3-4 — повторить счет 1-2 с другой ноги; 5 — поворот налево на 270° в стойку скрестно продольно; 6 — приставляя левую, стойка продольно и «старт пловца»; 7 — соскок прогнувшись, приземляясь, встать в о.с. Учебная комбинация: и. п. — стоя продольно у правой трети бревна. Вскок в упор, правую в сторону на носок; поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны, взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках; полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом; шаг левой, мах правой и хлопок под ногой; выпад правой, руки в стороны; с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»; соскок прогнувшись.

Лазание. Лазание по канату в два и три приема (высота каната 3-4 м).

4) «Спортивные игры»:

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке правым и левым боком, спиной вперёд. Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча

двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах, тройках. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения. Бросок мяча одной и двумя руками. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:3, 4:4 и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Футбол/мини-футбол/футзал. Стойка игрока, перемещения. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передача мяча партнеру с 2-3 шагов разбега. Ведение мяча по прямой; с изменением скорости и направления движения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Удары по воротам разученными способами на точность попадания мячом в цель. Нападение в игровых заданиях 3:2, 3:3, 4:4 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам футбола. Подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты с элементами футбола.

Гандбол. Стойка игрока, перемещения. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в прыжке. Ведение мяча со сменой рук. Действия вратаря. Нападение в игровых заданиях 3:2, 3:3, 4:4 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола.

5) «Лыжная подготовка»:

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой», «полуелочкой». Спуски с пологих склонов в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км на время и 3 км без учёта времени.

«Кроссовая подготовка» (вместо лыжной подготовки в бесснежных регионах). Ходьба и бег по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий. Кроссовый бег на дистанцию 1500 м.

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», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес асық», «Орамал тастау», «Соқыр теке», «Арқан тарту» и другие по интересам учащихся.

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 в Казахстане. Правила и цель игры. Спортивная этика. Название и значения отау: «Арт», «Тектұрмас», «Атөтпес», «Атсыратар», «Бел», «Беласар», «Қанды қақпан», «Көк мойын», «Маңдай». Начало игры (дебют). С самого начала игры смотреть, искать уязвимое место позиции. Способы получения кумалака. Функции «Тұздық». Прогнозирование хода игры в зависимости от расположения «Тұздық». Состезания «Арт-Тектұрмас», «Арт-Атөтпес». Тактика игры. «Призыв к обмену». «Нападение на уязвимый отау». Правила ведения короткой и полной записи игры. Этюды и отчеты Акшораева. Отчеты о выигрыше 2,3,4,5,6 кумалаков. Способы расчета ходов и их количества. Игра с расчетом.

13. Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса:

1) «Теоретические основы физической культуры»:

Этапы развития физической культуры, спорта и Олимпийских игр. Принципы спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов. Методы самоконтроля физической подготовки (пульсометрия, измерение времени выполнения упражнений и т.д.). Правила личной гигиены и процедур закаливания организма. Инклюзивный подход в физической культуре и спорте. Основные правила и методы первой помощи в опасных ситуациях. Спасательные навыки в реальных и учебных ситуациях. Первая медицинская помощь при ранениях, травмах и несчастных случаях.

Роль физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации. Правила техники безопасности и профилактика травматизма. Методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке. Использование данных мониторинга физической активности и спортивных результатов с применением ИКТ и ИИ.

2) «Легкая атлетика»:

Бег. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Спринтерский бег на 30, 60 метров. Скоростной бег до 100м. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег 1000 м на время. Бег 1500м без учёта времени. Бег с препятствиями. Варианты челночного бега. Эстафетный бег.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подбор индивидуального разбега при прыжках в длину, в высоту. Разновидности прыжков и многоскоков.

Метания. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели (1х1м) с расстояния 10-12 м. Метание малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя. Игры и легкоатлетические эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.

3) «Гимнастика»:

Строевые упражнения. Повороты на 45°: «Пол-оборота напра-ВО!» и «Пол-оборота нале-ВО!».. Изменение длины шага: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!», «Полный шаг!» и «Полшага!»

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики, регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Ритмическая гимнастика. Игры и эстафеты с использованием элементов гимнастики и гимнастического инвентаря.

Акробатика. Кувырок назад из основной стойки после седа с прямыми ногами, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках согнув ноги. Длинный кувырок вперед (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «мост» и вставание с «моста» (девочки).

Акробатическая комбинация для мальчиков: длинный кувырок; из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках; перекат вперед в сед с наклоном; кувырок назад в упор присев; стойка на голове согнув ноги; спускаясь в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

Акробатическая комбинация для девочек: из упора присев кувырок вперед; кувырок вперед в сед с наклоном; стойка на лопатках перекатом назад; перекатом вперед упор присев; встать, из стойки наклоном назад «мост», встать; из упора присев кувырок назад в полушпагат руки в стороны.

Опорный прыжок. Девочки: опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину высотой 105-110 см. Мальчики: опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину на высоте 110-115 см.

Упражнения в висах и упорах. Упражнения на средней перекладине (мальчики). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений упоров, перемахов, подъемов. Подтягивание и поднимание прямых ног в висе на высокой перекладине, передвижение в висе. Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад. Подъем переворотом толчком двумя.

Учебная комбинация: из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор; перемах правой в упор ноги врозь правой; поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор; опускание вперед через вис углом; разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук. Размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре. Из размахивания в упоре соскок махом

назад. Учебная комбинация: на середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь; перемах внутрь и мах назад; мах вперед; махом назад развести ноги над жердями; сводя ноги, мах вперед; соскок махом назад прогнувшись влево.

Разновысокие брусья (девочки). Совершенствование выполнения ранее освоенных упражнений. Подтягивание из виса лежа. Из виса стоя подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой. Учебная комбинация: из виса стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж; перемахом правой в упор ноги врозь правой; перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху); перехват левой в хват сверху и перемахом правой в вис лежа на н/ж; поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону; хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям.

Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Упражнения для совершенствования: 1. Расхождение вдвоем при встрече. 2. И. п. — стойка поперек на носках, правая перед левой, руки в стороны. 1 — четыре быстрых шага на носках, руки на пояс (стойка поперек, правая перед левой); 2 — шагом левой поворот направо на 360° на носках и выпад на левой, руки в стороны; 3 — упор присев на левой; 4 — разгибая левую, встать на ней и мах правой вперед, руки назад; 5 — правую назад на носок, дугами книзу руки вверх; 6 — поворот направо кругом, руки в стороны; 7 — два прыжка на левой с продвижением вперед, руки на пояс; 8 — то же на правой; 9 — приставить левую и, дойдя до конца бревна, принять о. с, руки дугами вперед-вверх-назад и «старт пловца»; 10 — соскок прогибаясь с конца бревна со взмахом рук вверх-в стороны.

Учебная комбинация: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. С разбега махом одной и толчком другой упор присев; вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны; шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны; то же с левой ноги; переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс; соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя.

Лазание. Лазание по канату разученными ранее способами (в два и три приёма, высота каната девочки - 3 м, мальчики - 4 м).

4) «Спортивные игры»:

Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке. Остановка прыжком, двумя шагами, повороты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Ведение мяча в разных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие в

нападении. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Подводящие игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игровые комбинации. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока, перемещение. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, передача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после передачи мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов. Подводящие игры, эстафеты с элементами волейбола. Игровые комбинации. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол/мини-футбол/футзал. Перемещения, ускорения, старты из различных положений, специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в футболе. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Ведение мяча по дуге; с изменением направления и скорости движения с пассивным сопротивлением защитника. Выбивание, отбор и перехват мяча. Удары по воротам различными способами. Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъёма. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Подводящие игры, игровые упражнения и эстафеты с элементами футбола. Игровые комбинации. Игра по упрощенным правилам футбола.

Гандбол. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в гандболе. Передачи мяча в движении различными способами на дальность и точность. Броски из опорного положения, стоя на месте и в движении с замахом, без замаха; выбивание, блокировка бросков. Ведение мяча с низким отскоком. Персональная защита. Игра вратаря. Игровые комбинации 5:1, 4:2. Подводящие игры и эстафеты с элементами гандбола. Игра по упрощенным правилам.

5) «Лыжная подготовка»:

Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного с попеременным двухшажным ходов. Повороты упором, махом. Спуски в низкой стойке. Торможение плугом. Коньковый ход. Передвижение по слабо и среднепересеченной местности. Прохождение дистанции 2км на время и 3км без учёта времени.

«Кроссовая подготовка» (вместо лыжной подготовки в бесснежных регионах). Ходьба и бег по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий. Кроссовый бег на дистанцию 1500 м.

6) «Национальные игры»:

Ақ сүйек», «Аларман», «Бақташы мен қой», «Бөрік жасырмақ»), «Аңшылар», «Тоғызқұмалақ», «Арынды арқан», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Қазақ күресі», «Жаяу көкпар» и другие.

Асық ату. История возникновения игры в регионах Казахстана. Основные упражнения, используемые в игре «Асық ату». Выбор «Сақа». Методы вращения и щелчка сақа. Судейство игр: «Алшы», «Ханталапай», «Бәйге», «Тас қала», «Мерген».

«Бес тас». История возникновения игры в регионах Казахстана. Содержание и правила, тактика этапов игры. Правила судейства и подсчеты игр: «Бірлік», «Екілік», «Үштік», «Төрттік», «Жалақ», «Алақан», «Алмастыру», «Үндемес», «Сарт-сұрт», «Қаршу», «Нәби».

«Тоғызқұмалақ». История развития игры «Тоғызқұмалақ». Развитие и особенности игры «Тоғызқұмалақ» в других странах. Важность игры «Тоғызқұмалақ» в популяризации национальных ценностей. Правила и особенности ходов игры. Расчет хода. Середина и конец игры. Роли и функции «Комбинации», «Карымта», «Тұздық». Изучение специфики и значения названий отау: первый отау-А- «Арт»; второй отау-Б-«Тектұрмас»; третий отау-В-«Атөтпес»; четвертый отау-Г- «Атсыратар»; пятый отау-Д-«Бел»; шестой отау -Е-«Беласар»; Седьмой отау-Ж-«Қанды қақпан»; Восьмой отау-З -«Көк мойын»; девятый отау-И-«Маңдай». Состязания тұздық: «Арт-Атсыратар», «Арт-Бел», «Арт-Белбасар», «Арт-Кандықақпан», «Арт-Бел». Анализ игр 76-76, 76-98. Тактика игры. «Тұзақ құру», «Комбинация». Порядок написания партии. Создание самостоятельного отчета. Этюды тоғызқұмалақ. Этюды для создания «Завязки» и «Сокращения ходов». Приумножение құмалақов в отау. Анализ игры соперника. Правила судейства. Игра с расчетом.

14. Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса:

1) «Теоретические основы физической культуры»:

История возникновения и развития физической культуры, спорта и Олимпийских игр. Роль спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов. Польза гигиены и процедур закаливания организма. Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Значимость инклюзивного подхода в физической культуре и спорте. Стратегии и методы первой помощи в опасных ситуациях. Эффективность своих спасательных навыков и корректность их применения при чрезвычайных ситуациях для минимизации рисков и ущерба. Значение физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации. Понятия о привычках здорового образа жизни. Здоровье и образ жизни молодежи. Правила техники безопасности. Безопасность и профилактика травматизма. Страхование партнера во время выполнения упражнений. Эффективность методов и способов контроля систем организма при физической нагрузке. Применение ИКТ и ИИ для улучшения физической активности. Индивидуальные тренировочные планы с использованием ИКТ и ИИ для повышения результативности физической активности.

2) «Легкая атлетика»:

Бег. Высокий, низкий старт. Бег в равномерном темпе. Бег с переменной скоростью. Спринтерский бег 30, 60 метров. Бег 2000м на время и 3000м без учёта времени. Эстафетный бег. Варианты челночного бега.

Прыжки. Подбор индивидуального разбега при прыжках в длину, в высоту. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Разновидности прыжков и многоскоков.

Метания. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели (1х1м) с расстояния 12-14 м девушки и до 16 м юноши. Метание малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя.

Игры и легкоатлетические эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.

3) «Гимнастика»:

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу по команде «Прямо!». Поворот в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Комплексы ритмической гимнастики. Игры и эстафеты с использованием элементов гимнастики и гимнастического инвентаря.

Акробатика. Длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд через верёвочку (высота до 70 см) с места и с 2-3 шагов разбега (мальчики); кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из равновесия на одной кувырок вперёд, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Кувырок назад в стойку на руках с помощью (мальчики). Стойки: на голове и предплечьях, на голове и руках (мальчики).

Акробатическая комбинация для мальчиков: из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь; наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; упор присев и стойка на голове толчком двумя; опускание в упор присев и кувырок вперед; длинный кувырок и прыжок вверх прогнувшись.

Акробатическая комбинация для девочек: из упора присев кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках; перекатом вперед лечь и «мост»; поворот в упор стоя на правом колене, левую назад; махом левой упор присев и кувырок вперед; прыжок вверх прогнувшись и о. с.

Опорный прыжок. Мальчики: опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину на высоте 110-115 см. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° через гимнастического коня в ширину на высоте 110 см.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения на средней перекладине (мальчики). Совершенствование техники подъемов переворотом толчком двумя и перемахов ногами. Подтягивание и поднимание прямых ног в висе на высокой перекладине, передвижение в висе. Из вися на одной руке подъем на одной в упор ноги врозь одной (упор верхом). Из вися на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

Учебная комбинация: из вися стоя подъем переворотом толчком двумя в упор; перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне); спад назад и подъем

на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне; перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади; медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя); вис на согнутых ногах, руки в стороны; через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад. Передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь.

Учебная комбинация: на середине брусьев прыжком упор на предплечьях; подъем махом назад в сед ноги врозь; кувырок вперед в сед ноги врозь; перемах внутрь и мах назад; мах вперед; соскок махом назад прогнувшись вправо (влево).

Разновысокие брусья (девочки). Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахиваний изгибами, простых и смешанных висов и упоров. Подтягивание из виса лежа. Опускание вперед в вис присев из упора на н/ж. Учебная комбинация: из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж; толчком двумя в вис лежа; перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор; опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж; махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж; соскок махом назад.

Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Упражнения для совершенствования:

И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. 1 — с разбега толчком двумя упор стоя на левом колене, правую в сторону на носок; 2 — сгибая правую, ставя ее возле правой кисти, встать в стойку ноги врозь продольно, руки в стороны и поворот налево в стойку поперек, правую сзади на носок, руки на пояс; 3 — шаг правой, полуприседая на ней, и с кругом правой назад; 4 — шаг левой, полуприседая, с кругом левой назад; 5 — шаг правой и прыжок на ней, дугами назад руки вверх-в стороны, левую назад; 6 — шаг левой и прыжок на ней, дугами книзу-вперед руки вверх-в стороны, правую назад; 7 — шагом правой поворот кругом на носках, руки дугами книзу-вверх и в стороны, переменными шагами дойти до середины бревна и соскок в сторону толчком двух. Учебная комбинация: И. п. — стоя под углом к бревну левым боком. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди; встать, руки в стороны; шаг полки с левой, руки на пояс; шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны; шаг правой и мах левой вперед; шаг левой и мах правой вперед; выпад на правой, руки на пояс; упор стоя на правом колене, левую назад; соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну.

Лазание. Лазание по канату. Лазание по канату на скорость (мальчики).

4) «Спортивные игры»:

Баскетбол. Штрафной бросок. Передача мяча на месте. Передача мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Вырывание и выбивание мяча,

перехват мяча. Игра в защите, опека игрока. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и защита в игровых заданиях. Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через «заслон». Подводящие игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в волейболе. Передачи мяча во встречных колоннах. Передачи мяча по заданию. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения. Верхняя прямая подача мяча, подача на точность. Прямой нападающий удар. Блокирование (одиночное). Комбинации из освоенных элементов, игровые ситуации. Подводящие игры с элементами волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.

Футбол/мини-футбол/футзал. Комбинации с мячом из освоенных элементов техники передвижений. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в футболе. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу серединой лба. Перехват мяча. Удары по воротам разученными способами. Игра вратаря. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Позиционные нападения с изменением позиций и игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

Подводящие игры, игровые упражнения с элементами футбола. Учебная игра.

Гандбол. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в гандболе. Разновидности передачи мяча в движении. 7-метровый штрафной бросок. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам.

5) «Лыжная подготовка»:

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Спуски в низкой стойке. Торможение и повороты плугом. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км на время и 5 км без учёта времени.

«Кроссовая подготовка» (вместо лыжной подготовки в бесснежных регионах). Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий с использованием кроссового бега, прыжков, ходьбы, лазания и перелазания. Кросс 2 км (девушки) и 3 км (юноши).

6) «Национальные игры»:

«Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тартыс», «Қазақ күресі», «Итеріспек», «Білектесу» и другие.

Асық ату. Развитие и особенности игры «Тоғызқұмалақ» в других странах. Стрельба на точность с большого расстояния. Судейство игр.

«Бес тас». Особенности игры. Правила судейства и подсчеты игр.

«Тоғызқұмалақ». История развития игры «Тоғызқұмалақ». Этапы формирования правил игры «Тоғызқұмалақ». Стратегия игры. Способы получения кумалака. Возможность доминировать. Тактика игры: «Айырбасқа

шақыру», «Байлап қойып ойынау». Игра с комбинацией. Нападение на уязвимый отау. Способы использования «Тұздық» и показатель его оценки. Состязания тұздық: «Арт-Көкмойын», «Тектұрмас-Атөтпес», «Атөтпес–белбасар». Анализ игр 99-91, 99-89. Короткая запись игры. Анализ игры. Контроль честной игры по записи игры. Тактика игры. Получение «Тұздық» с помощью комбинации. Плановая игра. Этюды тоғызкумалак. Создание самостоятельного отчета. Этюды для уменьшения численности кумалака и ничью. Судейство в игре. Игра с ведением записи.

15. Базовое содержание учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса:

1) «Теоретические основы физической культуры»:

Влияние различных исторических эпох на развитие спорта и физической культуры и Олимпийских игр. Измерение собственной физической подготовленности на основе спортивной науки. Собственная физическая подготовка на основе анализа своих результатов. Измерение функциональных резервов организма. Влияние инклюзивного подхода в физической культуре и спорте. Основные навыки, стратегии и методы первой помощи в опасных ситуациях. Чрезвычайные ситуации локального характера. Вклад физической культуры и здорового образа жизни в улучшении здоровья нации. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правилатехники безопасности. Правила самоконтроля и безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Эффективные методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке. Анализ результатов применения и эффективность использования ИКТ и ИИ в улучшении тренировочного процесса и мониторинга физической активности.

2) «Легкая атлетика»:

Бег. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением, бег с переменной скоростью. Спринтерский бег 60 метров. Эстафетный бег. Бег 400м. Бег по виражу. Бег 2000м на время и 3000м без учёта времени.

Прыжки. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» — подбор индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину и в высоту в полной координации.

Метания. Метание мяча на дальность с разбега в полной координации. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя.

3) «Гимнастика»:

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Комплексы ритмической гимнастики. Игры и эстафеты с использованием элементов гимнастики и гимнастического инвентаря.

Акробатика. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Акробатическая комбинация для мальчиков: с 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев; силой стойка на голове и руках согнув ноги; опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом; полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь и о. с. Акробатическая комбинация для девочек: шагом левой равновесие; выпад правой, руки в стороны; кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед; кувырок назад в упор присев; прыжок вверх с поворотом кругом.

Опорный прыжок. Мальчики: опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину на высоте 115 см. Девочки: прыжок боком через гимнастического коня в ширину на высоте 110 см.

Упражнения в висах и упорах. Упражнения на высокой перекладине (мальчики). Совершенствование техники перемахов и поворотов, подъемов переворотом толчком двумя и на одной вне (завесом вне) на средней перекладине. Подтягивание и поднимание прямых ног в висе на высокой перекладине, передвижение в висе. Из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис. Из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом).

Учебная комбинация: из виса подъем переворотом силой в упор; поворот правой в упор ноги врозь правой (левой); спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой; поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад; спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Совершенствование размахиваний в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскока махом назад, кувырка вперед из седа ноги врозь, подъема махом назад в сед ноги врозь из упора на предплечьях. Передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук.

Учебная комбинация: на концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек; опуститься в упор на предплечьях и размахивание; подъем махом вперед в сед ноги врозь; перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь; перемах внутрь и мах назад; в начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево).

Разновысокие брусья (девочки). Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахиваний изгибами, простых и смешанных висов и упоров. Подтягивания из виса лежа и поднимания прямых и согнутых ног из виса на гимнастической стенке. Опускание вперед в вис присев из упора на н/ж. Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Учебная комбинация: из виса стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой

ступнями о в/ж; переворот в упор на н/ж; перемах правой в упор ноги врозь правой; перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж; поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону; хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки). Совершенствование ранее освоенных упражнений. Задания на самостоятельное составление и выполнение своих комбинаций.

Учебная комбинация: И. п. — упор стоя продольно с правой стороны бревна. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны; опираясь руками впереди, упор лежа; толчком ног упор присев; встать на носки, руки в стороны; шагом правой равновесие на ней; выпрямляясь и приставляя левую, полу-присед, руки назад, соскок прогнувшись, вперед — в сторону.

Лазание. Лазание по канату без помощи ног (мальчики).

4) «Спортивные игры»:

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники владения мячом (ведение, передачи, броски). Броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Личная система защиты. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игровые комбинации. Учебная игра.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники владения мячом. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к партнеру. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча отраженного сеткой. Верхняя передача в падении. Нападающие удары, элементы блокирования, страховка. Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактические групповые и командные действия. Игровые комбинации. Учебная игра.

Футбол/мини-футбол/футзал. Специальные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование техники владения мячом, перемещений по полю. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Элементы тактики игры в нападении, в защите. Индивидуальные действия игрока в нападении и защите. Игра вратаря. Игровые комбинации. Учебная игра в футбол и мини-футбол.

Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Броски из опорного положения с отклонением туловища. Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках. Взаимодействие вратаря с защитниками. Обучение финтам. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.

5) «Лыжная подготовка»:

Попеременный четырехшажный ход. Переход с хода на ход. Подъемы елочкой, скользящим шагом. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски на лыжах в высокой стойке. Торможение упором, боковым соскальзыванием. Коньковый ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.

Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км на время и 5 км без учёта времени.

«Кроссовая подготовка» (вместо лыжной подготовки в бесснежных регионах). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Повторение материала, пройденного в предыдущих классах. Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий с использованием кроссового бега, прыжков, ходьбы, лазания и перелазания. Кросс 2 км (девочки), 3 км (юноши). Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.

б) «Национальные игры»:

«Итеріспек», «Аударыспақ», «Білектесу», «Арқан тарту», «Тұмақ ұру», «Жаяу көкпар», «Жамбы ату», «Бәйге» и другие.

«Асық ату» развитие игры на современном этапе. Игра с выставлением асыков. Судейство. Подсчет очков. Ведение протокола игры.

«Бес асық». Развитие игры на современном этапе. Судейство по видам игр. Правила организации соревнований.

«Тоғызқұмалақ». История развития игры «Тоғызқұмалақ». Направления развития современной игры «Тоғызқұмалақ». Анализ правил судейства. Разграничение цели игры и прогнозирование. Тактика игры. Получение «Тұздық» с помощью комбинации. Плановая игра. Состязания тұздық «Атсыратар-қандықақпан», «Белбасар-қандықақпан». Анализ игр 99-12, 66-87. Создание самостоятельного отчета. Этюды игры. Этюды для уменьшения количества кумалаков и ничьи.

Параграф 3. 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:

Раздел 1 «Теоретические основы предмета»					
Подраздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
л					

1.1.Формирование знаний об истории и развитии физической культуры, спорта и Олимпийских игр	5.1.1.1 понимать историю возникновения и развития физической культуры, спорта и олимпийских игр	6.1.1.1 описать основные этапы развития физической культуры, спорта и олимпийских игр	7.1.1.1 объяснить этапы развития физической культуры, спорта и олимпийских игр	8.1.1.1 исследовать историю возникновения и развития физической культуры, спорта и олимпийских игр	9.1.1.1 разъяснить влияния различных исторических эпох на развитие спорта и физической культуры и олимпийских игр
1.2. Значение спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов	5.1.2.1 рассказывать об основах спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов	6.1.2.1 понимать значение спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов	7.1.2.1 применять принципы спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов	8.1.2.1 объяснить роль спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов	9.1.2.1 измерить собственную физическую подготовленность на основе спортивной науки
1.3. Правила личной гигиены и процедур закаливания организма	5.1.3.1 выполнять правила личной гигиены и процедур закаливания организма	6.1.3.1 понимать значение правил личной гигиены и процедур закаливания организма	7.1.3.1 соблюдать правила личной гигиены и процедур закаливания организма	8.1.3.1 объяснить на собственном примере пользу гигиены и процедур закаливания организма	9.1.3.1 составить собственные правила гигиены и способы закаливания организма

1.4 Понимать значение инклюзивного подхода в физической культуре и спорте	5.1.4.1 знать об инклюзивном подходе в физической культуре и спорте	6.1.4.1 понимать об инклюзивном подходе в физической культуре и спорте	7.1.4.1 рассказывать об инклюзивном подходе в физической культуре и спорте	8.1.4.1 определить значимость инклюзивного подхода в физической культуре и спорте	9.3.8.1 анализировать влияние инклюзивного подхода в физической культуре и спорте
Раздел 2 «Двигательная деятельность»					
2.1 Развитие координационных способностей	5.2.1.1. понимать значение упражнений для развития координационных способностей	6.2.1.1. демонстрировать двигательные навыки для развития координационных способностей	7.2.1.1. применять двигательные навыки для развития координационных способностей	8.2.1.1. использовать двигательные навыки для развития координационных способностей	9.2.1.1. анализировать двигательные навыки для развития координационных способностей
2.2 Освоение и выполнение различных физических упражнений, способствующих физическому развитию	5.2.2.1 знать базовые упражнения для развития физических качеств	6.2.2.1 понимать влияние физических упражнений, способствующих физическому развитию	7.2.2.1 выполнять правильную технику физических упражнений, способствующих физическому развитию	8.2.2.1 объяснить эффективность регулярных физических упражнений, способствующих физическому развитию	9.2.2.1 анализировать комплексы упражнений способствующих физическому развитию

2.3 Основы техники выполнен ий упражнен ий и соблюден ие их последов ательност и	5.2.3.1 знать правила и технику выполне нии упражне ний исоблюд ая их последов ательнос ть	6.2.3.1 понимать правила и технику упражнений, соблюдая их последовател ьность	7.2.3.1 выполнят ь правила и технику упражнен ий,соблюд ая их последова тельность	8.2.3.1 показать и объяснить технику упражнени й,соблюдая их последоват ельность	9.2.3.1 оценить знание правил, техникувыполнен ия упражнений и соблюдение их последовательнос ти
2.4 Освоение и выполне ние общеразв ивающих упражнен ий для здоровья и общего развития организм а	5.2.4.1 понимать значение общеразв ивающих упражне ний для здоровья и общего развития организм а	6.2.4.1 выполнять общеразвива ющие упражнения для здоровья и общего развитияорга низма	7.2.4.1 показать правильну ю технику упражнен ий, способств ующих физическ ому развитию	8.2.4.1 объяснять техникуоб щеразвива ющих упражнени й для здоровья и общего развития	9.2.4.1 составлятькомпл ексыобщеразвива ющих упражнений для здоровья и общего развития
2.5 Оценива ние двигатель ных навыков и умений	5.2.5.1 знать технику выполне ния двигател ьных навыков и умений	6.2.5.1 показать технику выполнения двигательных навыков и умений	7.2.5.1 проверить технику выполнен ия двигатель ных навыков и умений	8.2.5.1 оценить технику выполнени я двигательн ых навыков и умений	9.2.5.1 обсудитьнавыки оценивания двигательных действий

2.6 Формиро вание навыков преодоле ния трудност ей и рисков, возникаю щих при выполнен ии упражнен ий	5.2.6.1. определя ть трудност и риски, возникаю щие при выполне нии упражне ний	6.2.6.1. понимать трудности и риски, возникающие при выполнении упражнений	7.2.6.1 показать навыки пре одоления трудностей и рисков, возникаю щих при выполнен ии упражнен ий	8.2.6.1 уметь преодолева ть трудностей и рисков при выполнени и упражнени й	9.2.6.1 рассмотреть навыки преодоления трудностей и рисков при выполнении упражнений
---	--	---	--	--	---

Раздел 3 «Творческие способности и взаимодействие через двигательную деятельность»

Подразде л	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
3.1. Примене ние тактичес ких приемов в игровых ситуация х	5.3.1.1 выполнят ь основные тактичес кие приемы в игровых ситуаций	6.3.1.1 использоват ь тактическ ие приемы в игровых ситуациях	7.3.1.1 показать основны е навыки знаний тактичес ких приемов в игровых ситуация х	8.3.1.1 использовать тактические приемы в игровых ситуациях	9.3.1.1 сравнить тактические приемы в игровых ситуациях
3.2. Развитие и примене ние лидерски х навыков в командно й работе	5.3.2.1 знать роль лидера в командн ой работе	6.3.2.1 понимать значимость лидера в командной работе	7.3.2.1 показать лидерски е навыки в командн ой работе	8.3.2.1 демонстриро вать лидерские навыки в командной работе	9.3.2.1 выстроить командную работу используя лидерские навыки
3.3 Развитие	5.3.3.1	6.3.3.1	7.3.3.1	8.3.3.1	9.3.3.1

ие навыков честного соперничества и взаимодействия в команде	выполнять правила честного соперничества и командной работы	описать роль честного соперничества и взаимодействия в командной работе	применять поведение честного соперничества и взаимодействия в командной работе	демонстрировать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество	показывать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
3.4. Тактические действия при прохождении дистанции	5.3.4.1 знать и понимать тактические действия при прохождении дистанции	6.3.4.1 применять тактические действия при прохождении дистанции	7.3.4.1 показать тактические действия при прохождении дистанции	8.3.4.1 рассмотреть тактические действия при прохождении дистанции	9.3.4.1 обсудить эффективность тактических действий при прохождении дистанции
3.5. Умение оценить творческие способности и предлагать альтернативные решения	5.3.5.1 определить творческие способности и предлагать альтернативные решения	6.3.5.1 охарактеризовать творческие способности и предлагать альтернативные решения	7.3.5.1 показать творческие способности и предлагать альтернативные решения	8.3.5.1 сравнить творческие способности и предлагать альтернативные решения	9.3.5.1 использовать творческие способности и предлагать альтернативные решения
3.6. Знание правил базовых видов спорта и судейства	5.3.6.1 знать основные правила игры и судейства	6.3.6.1 понимать правила игры и основы судейства	7.3.6.1 соблюдать правила соревнований и деятельности	8.3.6.1 демонстрировать правила судейства в соревновательной деятельности	9.3.6.1 применять правила игры и судейства в соревновательной деятельности

			правила судейств а		
3.7 Значение национал ьных игр для сохранен ия культурн ых традиций	5.3.7.1 понимать правила национал ьных игр и их значение для сохранен ия культурн ых традиций	6.3.7.1 применять правила национальн ых игр понимая их значение для сохранения культурных традиций	7.3.7.1 соблюда ть правила национал ьных игр понимая их значение для сохранен ия культурн ых традиций	8.3.7.1 принимать участие в соревнования х по национальны м видам спорта сохраняя культуру и традиции	9.3.7.1 анализировать значение национальных игр для сохранения культурных традиций
3.8 Пониман ие функцио нальных обязанно стей в игровой деятельн ости	5.3.8.1 понимать функцио нальные обязанно сти игрока в команде	6.3.8.1 соблюдать функционал ьные обязанности игрока в команде	7.3.8.1 демонстр ировать функцио нальные обязанно сти игрока в команде	8.3.8.1 применять умение распределять функциональ ные обязанности игроков в команде	9.3.8.1 анализировать действия игроков при выполнении функциональных обязанностей в команде
Раздел 4 «Здоровье и здоровый образ жизни»					
Подразде л	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
4.1. Примене ние основ ных спасатель ных навыков и методов первой помощи	5.4.1.1.зн ать основ ные правила первой помощи в опасных ситуация х	6.4.1.1. понимать основные правила и методы первой помощи в опасных ситуациях	7.4.1.1.о бъяснит ь основн ые правила и методы первой помощи в	8.4.1.1. показать основ ные навыки, стратегии и методы первой помощи в опасных ситуациях	9.4.1.1. демонстрировать основные навыки, стратегии и методы первой помощи в опасных ситуациях

В опасных ситуаци ях			опасны х ситуаци ях		
4.2.Пони мание роли физическ ой культуры и здоровог о образа жизни для укреплени я здоровья нации	5.4.2.1 понимать роль физическ ой культуры и здоровог о образа жизни для укреплени я здоровья нации	6.4.2.1 демонстриро вать понимание роли физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации	7.4.2.1 описать роль физическ ой культур ы и здорово го образа жизни для укрепле ния здоровь я нации	8.4.2.1 применятьфи зическую культуру и элементы здорового образа жизни для укрепления здоровья нации	9.4.2.1 оценить вклад физической культуры и здорового образа жизни в улучшения здоровья нации
4.3.Собл юдение правил техники безопасн ости	5.4.3.1 соблюдат ь правила техники безопасн ости	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности	7.4.3.1 выполн ять правила техники безопас ности	8.4.3.1 разъяснять правила техники безопасности	9.4.3.1. оценить правильное выполнение правилтехники безопасности
4.4. Пониман ие значения и необходи мости разминки и техник восстано вления	5.4.4.1 выполняют комплекс ы упражне ний для разминки и техник восстано вления	6.4.4.1 определять ключевые компоненты разминки и техники восстановлен ия	7.4.4.1 подгото вить и воспрои звести компле ксы упражн ений для разминк и и техник восстан овления	8.4.4.1 сравнить комплексы упражнений для разминки и техник восстановлен ия	9.4.4.1 структурироватьк омплексы упражнений для разминки и техникивосстано вления

4.5. Знание методов и способов контроля системы организма при физической нагрузке	5.4.5.1. Знать о физических их изменениях в системах организма во время выполнения физических упражнений	6.4.5.1. Описать методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке	7.4.5.1. Использовать методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке	8.4.5.1. Определить эффективность методов и способов контроля систем организма при физической нагрузке	9.4.5.1. Рекомендовать эффективные методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке
4.6. Оценить собственные результаты физической подготовленности	5.4.6.1. Описать уровни физической подготовленности	6.4.6.1. Понимать значение физических упражнений для улучшения физической подготовленности	7.4.6.1. Подготовить упражнения для улучшения своей физической подготовленности	8.4.6.1. Измерить собственные результаты физической подготовленности	9.4.6.1. Оценить собственные результаты физической подготовленности
4.7. Умение применять информационно-коммуникационные технологий (ИКТ) и искусственного	5.4.7.1. Знать и понимать основы применения ИКТ и ИИ для улучшения физической активности	6.4.7.1. Понимать основы применения ИКТ и ИИ для улучшения физической активности	7.4.7.1. Применить ИКТ и ИИ для улучшения физической активности	8.4.7.1. Показать и объяснить применение ИКТ и ИИ для улучшения физической активности	9.4.7.1. Анализировать результаты применения ИКТ и ИИ для улучшения физической активности

интеллекта (ИИ) для улучшения физической активности					
---	--	--	--	--	--

Цели обучения в программе представлены с кодировкой. В коде первое число обозначает класс, второе и третье числа раздел и подраздел, четвертое число – нумерацию цели обучения. Например, в кодировке 5.2.1.4 «5» – класс, «2.1» – раздел и подраздел, «4» – порядковый номер цели обучения.

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

20. Настоящая учебная программа реализуется в соответствии с долгосрочным планом типовой учебной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня начального образования.

Параграф 4. Долгосрочный план по реализации Типовой учебной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования

1) 5 класс:

Разделы	Подразделы	Цели обучения
1 четверть		
1. Легкая атлетика	Техника безопасности, основы знаний	5.4.3.1 соблюдать правила техники безопасности
		5.4.6.1. описать уровни физической подготовленности
	Техника бега на короткие дистанции	5.1.1.1 понимать историю возникновения и развития физической культуры, спорта и олимпийских игр.
		5.2.5.1 знать технику выполнения двигательных навыков и умений
		5.4.2.1. понимать роль физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья

		5.2.2.1. знать базовые упражнения для развития физических качеств
	Бег на средние дистанции	5.4.5.1. знать о физических изменениях в системах организма во время выполнения физических упражнений
		5.4.4.1 выполнять комплексы упражнений для разминки и техник восстановления
		5.3.4.1 знать и понимать тактические действия при прохождении дистанции
	Техника прыжков	5.2.3.1 знать правила и технику выполнения упражнений и соблюдая их последовательность
	Техника метания	5.2.5.1 знать технику выполнения двигательных навыков и умений
		5.2.1.1. понимать значение упражнений для развития координационных способностей
	Эстафеты	5.3.3.1 выполнять правила честного соперничества и командной работы
2. Спортивные игры	Техника передвижения и владение мячом	5.4.3.1 соблюдать правила техники безопасности
		5.2.3.1 знать правила и технику выполнения упражнений и соблюдая их последовательность
		5.3.6.1 знать основные правила игры и судейства
	Основы тактики в спортивных играх	5.3.1.1 выполнять основные тактические приемы в игровых ситуациях
		5.3.3.1 выполнять правила честного соперничества и командной работы
		5.3.8.1 понимать функциональные обязанности игрока в команде
	Лидерские навыки в играх	5.3.2.1 знать роль лидера в командной работе

		5.3.5.1 определить творческие способности и предлагать альтернативные решения
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. Общеразвивающие и строевые упражнения	5.4.3.1 соблюдать правила техники безопасности
		5.2.4.1 понимать значение общеразвивающих упражнений для здоровья и общего развития организма
	Акробатические упражнения	5.2.3.1 знать правила и технику выполнения упражнений, соблюдая их последовательность
		5.2.6.1. определять трудности и риски, возникающие при выполнении упражнений
		5.2.2.1 знать базовые упражнения для развития физических качеств
	Элементарные упражнения на гимнастических снарядах	5.2.5.1 знать технику выполнения двигательных навыков и умений
		5.2.1.1. понимать значение упражнений для развития координационных способностей
	Составление комбинации	5.3.5.1 определить творческие способности и предлагать альтернативные решения
4. Национальные игры	Технико-тактические элементы в национальных играх	5.4.3.1 знать и соблюдать правила техники безопасности
		5.3.7.1 понимать правила национальных игр и их значение для сохранения культурных традиций
		5.3.3.1 выполнять правила честного соперничества и командной работы
	Правила игры и судейство	5.3.6.1 знать основные правила игры и судейства
		5.3.5.1 определить творческие способности и предлагать альтернативные решения

3 четверть		
5. Лыжная/ /кроссовая/подготовка	Техника безопасности. Техники разминки и восстановления	5.4.3.1 знать и соблюдать правила техники безопасности
		5.1.3.1 выполнять правила личной гигиены и процедур закаливания организма
		5.4.4.1 выполнять комплексы упражнений для разминки и техник восстановления
	Техника передвижения	5.2.3.1 знать правила и технику выполнении упражнений соблюдая их последовательность
		5.4.5.1. знать о физических изменениях в системах организма во время выполнения физических упражнений
	Основы тактики в прохождении дистанции	5.3.4.1 знать и понимать тактические действия при прохождении дистанции
5.2.6.1. определять трудности и риски, возникающие при выполнении упражнений		
6. Спортивные игры	Взаимодействие в играх	5.4.3.1 знать и соблюдать правила техники безопасности
		5.3.2.1. знать роль лидера в командной работе
	Навыки игры	5.3.8.1 понимать функциональные обязанности игрока в команде
		5.2.5.1 знать технику выполнения двигательных навыков и умений
	Основы тактических приемов в игре	5.3.1.1 выполнять основные тактические приемы в игровых ситуаций
		5.3.5.1 определить творческие способности и предлагать альтернативные решения
	Основы соревновательной деятельности	5.3.3.1 выполнять правила честного соперничества и командной работы
		5.3.6.1 знать основные правила

		игры и судейства
4 четверть		
7. Спортивные игры	Техника безопасности ОБЖ.	5.4.3.1 соблюдать правила техники безопасности
		5.4.1.1.знать основные правила первой помощи в опасных ситуациях
	Навыки владение мячом	5.2.5.1 знать технику выполнения двигательных навыков и умений
	Техника перемещения	5.2.1.1. понимать значение упражнений для развития координационных способностей
		5.4.2.1 понимать роль физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации
	Элементы технических и тактических действий в играх	5.3.8.1 понимать функциональные обязанности игрока в команде
	Основы тактических действий	5.3.1.1 выполнять основные тактические приемы в игровых ситуациях
		5.3.3.1 выполнять правила честного соперничества и командной работы
8. ЗОЖ через легкую атлетику	Навыки легкой атлетики через игры	5.4.3.1 знать и соблюдать правила техники безопасности
		5.2.3.1 знать правила и технику выполнения упражнений соблюдая их последовательность
		5.4.7.1. знать и понимать основы применения икт и ии для улучшения физической активности
	Развитие физических способностей	5.4.5.1. знать о физических изменениях в системах организма во время выполнения физических упражнений
		5.1.2.1 рассказать об основах спортивной науки для улучшения

		физической подготовки и спортивных результатов
		5.1.4.1 знать об инклюзивном подходе в физической культуре и спорте
	Общая физическая подготовка	5.2.2.1 знать базовые упражнения для развития физических качеств
		5.4.6.1. описать уровни физической подготовленности

2) 6 класс:

Разделы	Подразделы	Цели обучения. Обучающиеся должны:
1 четверть		
1. Легкая атлетика	Техника безопасности, основы знаний. Общеразвивающие упражнения.	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности
		6.1.1.1 описать основные этапы развития физической культуры, спорта и олимпийских игр
		6.4.6.1. понимать значение физических упражнений для улучшения физической подготовленности.
	Техника бега на короткие дистанции	6.2.5.1 показать технику выполнения двигательных навыков и умений
		6.4.2.1. демонстрировать понимание роли физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации
		6.2.2.1. понимать влияние физических упражнений, способствующих физическому развитию
	Бег на средние дистанции	6.4.5.1. описать методы и способы контроля системы организма при физической нагрузке
		6.4.4.1. определять ключевые компоненты разминки и техники восстановления
		6.3.4.1 применять тактические действия при прохождении дистанции
	Техника прыжков	6.2.3.1 понимать правила и технику упражнений, соблюдая их последовательность

	Техника метания	6.2.5.1 показать технику выполнения двигательных навыков и умений
		6.2.1.1. демонстрировать двигательные навыки для развития координационных способностей
	Эстафеты	6.3.3.1 описать роль честного соперничества и взаимодействия в командной работе
2. Спортивные игры	Навыки техники игры	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности
		6.2.3.1 понимать правила и технику упражнений, соблюдая их последовательность
		6.3.6.1 понимать правила игры и основы судейства
	Тактические действия в спортивных играх	6.3.1.1 использовать тактические приемы в игровых ситуациях
		6.3.3.1 описать роль честного соперничества и взаимодействия в командной работе
		6.3.8.1 понимать и соблюдать функциональные обязанности игрока в команде
	Лидерские навыки в командных играх	6.3.2.1 понимать значимость лидера в командной работе
		6.3.5.1 охарактеризовать творческие способности и предлагать альтернативные решения
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. Общеразвивающие и строевые упражнения	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности
		6.2.4.1 выполнять общеразвивающие упражнения для здоровья и общего развития организма
	Акробатические упражнения	6.2.3.1 понимать правила и технику упражнений, соблюдая их последовательность
		6.2.6.1. понимать трудности и риски, возникающие при выполнении упражнений

		6.2.2.1 понимать влияние физических упражнений, способствующих физическому развитию
	Упражнения на гимнастических снарядах	6.2.5.1 показать технику выполнения двигательных навыков и умений
		6.2.1.1. демонстрировать двигательные навыки для развития координационных способностей
	Составление групповых композиций	6.3.5.1 охарактеризовать творческие способности и предлагать альтернативные решения
4. Национальные игры	Основы технических и тактических действий	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности
		6.3.7.1 применять правила национальных игр понимая их значение для сохранения культурных традиций
		6.3.3.1 описать роль честного соперничества и взаимодействия в командной работе
	Правила игры и основы судейство	6.3.6.1 понимать правила игры и основы судейства
6.3.5.1 охарактеризовать творческие способности и предлагать альтернативные решения		
3 четверть		
5. Лыжная/ кроссовая подготовка	Техника безопасности. Техники разминки и восстановления, и специальные физические упражнения.	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности
		6.1.3.1. понимать значение правил личной гигиены и процедур закаливания организм
		6.4.4.1 определять ключевые компоненты разминки и техники восстановления
	Комплексы специальных физических упражнений	6.2.3.1 понимать правила и технику упражнений, соблюдая их последовательность
		6.4.5.1 описать методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке
	Тактические приемы	6.3.4.1 применять тактические действия при прохождении дистанции

	прохождение дистанции	6.2.6.1. понимать трудности и риски, возникающие при выполнении упражнений
6. Спортивные игры	Взаимодействие в играх	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности
		6.3.2.1 понимать значимость лидера в командной работе
	Технические приемы в игре	6.3.8.1 понимать и соблюдать функциональные обязанности игрока в команде
		6.2.5.1 показать технику выполнения двигательных навыков и умений
	Тактические приемы в игре	6.3.1.1 использовать тактические приемы в игровых ситуациях
		6.3.5.1 охарактеризовать творческие способности и предлагать альтернативные решения
	«Честная игра» и сотрудничество	6.3.3.1 описать роль честного соперничества и взаимодействия в командной работе
		6.3.6.1 понимать правила игры и основы судейства
4 четверть		
7. Спортивные игры	Техника безопасности. ОБЖ	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности
		6.4.1.1. понимать основные правила и методы первой помощи в опасных ситуациях
	Навыки владения мячом	6.2.5.1 показать технику выполнения двигательных навыков и умений
	Навыки ориентирования в игровом пространстве	6.2.1.1. демонстрировать двигательные навыки для развития координационных способностей
		6.4.2.1 демонстрировать понимание роли физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации
	Основы технических и тактических действий	6.3.8.1 понимать и соблюдать функциональные обязанности игрока в команде

	Индивидуальные тактические действия	6.3.1.1 использовать тактические приемы в игровых ситуациях
		6.3.3.1 описать роль честного соперничества и взаимодействия в командной работе
8.3ОЖ через легкую атлетику	Разновидности бега	6.4.3.1 понимать и объяснять правила техники безопасности
		6.2.3.1 понимать правила и технику упражнений, соблюдая их последовательность
		6.4.7.1. понимать основы применения икт и ии для улучшения физической активности
	Развитие физических качеств	6.4.5.1 описать методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке
		6.1.2.1 понимать значение спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов
		6.1.4.1 понимать об инклюзивном подходе в физической культуре и спорте
	Общая физическая подготовка	6.2.2.1 понимать влияние физических упражнений, способствующих физическому развитию
		6.4.6.1. понимать значение физических упражнений для улучшения физической подготовленности

3) 7 класс:

Разделы	Подразделы	Цели обучения. Обучающиеся должны:
1 четверть		
1. Легкая атлетика	Техника безопасности. Основы знаний	7.4.3.1 выполнять правила техники безопасности
		7.1.1.1. объяснить этапы развития физической культуры, спорта и олимпийских игр
		7.4.6.1. подготовить упражнения для улучшения своей

		физической подготовленности
	Бег на короткие дистанции	7.2.5.1 проверить технику выполнения двигательных навыков и умений
		7.4.2.1 описать роль физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации
		7.2.2.1.выполнять правильную технику физических упражнений, способствующих физическому развитию
	Бег на средние дистанции	7.4.5.1 использовать методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке
		7.4.4.1 подготовить и воспроизвести комплексы упражнений для разминки и техник восстановления
		7.3.4.1 показать тактические действия при прохождении дистанции
	Прыжки и их разновидности	7.2.3.1 выполнять правила и технику упражнений,соблюдая их последовательность
	Метания снаряда	7.2.1.1 применять двигательные навыки для развития координационных способностей
		7.2.5.1 проверить технику выполнения двигательных навыков и умений
2. Спортивные игры	Техника эстафетного бега	7.3.3.1 применять поведение честного соперничества и взаимодействия в командной работе
		7.4.3.1 выполнять правила техники безопасности
		7.2.3.1выполнять правила и технику упражнений,соблюдая их последовательность

		7.3.6.1соблюдать правила соревновательной деятельности и правила судейства
Тактика и тактические действия в спортивных играх		7.3.1.1 показать основные навыки знаний тактических приемов в игровых ситуациях
		7.3.3.1 применять поведение честного соперничества и взаимодействия в командной работе
		7.3.8.1 демонстрировать функциональные обязанности игрока в команде
Лидерские навыки и навыки работы в команде		7.3.2.1 показать лидерские навыки в командной работе
		7.3.5.1 показатьтворческие способности и предлагать альтернативные решения
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. и Общеразвивающие строевые упражнения	7.4.3.1 выполнять правила техники безопасности
		7.2.4.1 показать правильную технику упражнений, способствующих физическому развитию
	Акробатические комбинации	7.2.3.1 выполнять правила и технику упражнений, соблюдая их последовательность
		7.2.6.1.показать навыки преодоления трудностей и рисков, возникающих при выполнении упражнений
		7.2.2.1 выполнять правильную технику физических упражнений, способствующих физическому развитию
Упражнения на гимнастических снарядах	7.2.5.1 проверить технику выполнения двигательных навыков и умений	

		7.2.1.1. применять двигательные навыки для развития координационных способностей
	Составление и оценивание групповых комбинаций	7.3.5.1 показать творческие способности и предлагать альтернативные решения
4. Национальные игры	Технико-тактические основы в национальных играх	7.4.3.1. выполнять правила техники безопасности
		7.3.7.1 соблюдать правила национальных игр понимая их значение для сохранения культурных традиций
		7.3.3.1 применять поведение честного соперничества и взаимодействия в командной работе
	Правила игры и судейства	7.3.6.1. соблюдать правила соревновательной деятельности и правила судейства
	Игры народов Казахстана	7.3.5.1. показать творческие способности и предлагать альтернативные решения
3 четверть		
5. Лыжная/ кроссовая подготовка	Техника безопасности. Техника разминки и восстановления, специальные физические упражнения.	7.4.3.1. выполнять правила техники безопасности
		7.1.3.1. соблюдать правила личной гигиены и процедур закаливания организма
		7.4.4.1. подготовить и воспроизвести комплексы упражнений для разминки и техник восстановления
	Комплексы специальных физических упражнений и техника преодоления препятствий	7.2.3.1. выполнять правила и технику упражнений, соблюдая их последовательность
		7.4.5.1 использовать методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке

	Тактические приемы прохождения дистанции	7.3.4.1 показать тактические действия при прохождении дистанции
		7.2.6.1.показать навыки преодоления трудностей и рисков, возникающих при выполнении упражнений
6. Спортивные игры	Командная деятельность и лидерство в играх	7.4.3.1 выполнять правила техники безопасности
		7.3.2.1 показать лидерские навыки в командной работе
	Технико-тактические основы в игре	7.3.8.1 демонстрировать функциональные обязанности игрока в команде
		7.2.5.1 проверять технику выполнения двигательных навыков и умений
	Тактические приемы в игровых ситуациях	7.3.1.1 показать основные навыки знаний тактических приемов в игровых ситуациях
		7.3.5.1 показать творческие способности и предлагать альтернативные решения
	Командные действия в играх	7.3.3.1 применять поведение честного соперничества и взаимодействия в командной работе
		7.3.6.1 соблюдать правила соревновательной деятельности и правила судейства
4 четверть		
7. Спортивные игры	Техника безопасности. ОБЖ.	7.4.3.1 выполнять правила техники безопасности
		7.4.1.1. объяснить основные правила и методы первой помощи в опасных ситуациях
	Техника владения мячом	7.2.5.1 проверить технику выполнения двигательных навыков и умений
	Навыки ориентирования в	7.2.1.1. применять двигательные

	игровом пространстве и передачи мяча	навыки для развития координационных способностей
		7.4.2.1 описать роль физической культуры и здорового образа жизни для укрепления здоровья нации
	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	7.3.8.1 демонстрировать функциональные обязанности игрока в команде
	Тактические действия в различных игровых комбинаций	7.3.1.1 показать основные навыки знаний тактических приемов в игровых ситуациях
		7.3.3.1 применять поведение честного соперничества и взаимодействия в командной работе
8. ЗОЖ через легкую атлетику	Разновидности бега	7.4.3.1 выполнять правила техники безопасности
		7.2.3.1 выполнять правила и технику упражнений, соблюдая их последовательность
		7.4.7.1. применить икт и ии для улучшения физической активности
	Развитие физических качеств	7.4.5.1 использовать методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке
		7.1.2.1 применять принципы спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов
		7.1.4.1 рассказать об инклюзивном подходе в физической культуре и спорте
	Общая физическая подготовка	7.2.2.1 выполнять правильную технику физических упражнений, способствующих физическому развитию

		7.4.6.1. подготовить упражнения для улучшения своей физической подготовленности
--	--	---

4) 8 класс:

Разделы	Подразделы	Цели обучения. Обучающиеся должны:
1 четверть		
1. Легкая атлетика	Техника безопасности, основы знаний	8.4.3.1 разъяснить правила техники безопасности
		8.1.1.1 исследовать историю возникновения и развития физической культуры, спорта и олимпийских игр
		8.4.6.1. измерить собственные результаты физической подготовки
	Низкий старт и стартовый разгон	8.2.5.1 оценить технику выполнения двигательных навыков и умений
		8.4.2.1. применять физическую культуру и элементы здорового образа жизни для укрепления здоровья нации
		8.2.2.1. объяснить эффективность регулярных физических упражнений, способствующих физическому развитию
	Бег на средние дистанции	8.4.5.1 определить эффективность методов и способов контроля систем организма при физической нагрузке
		8.4.4.1 сравнить комплексы упражнений для разминки и техник восстановления
		8.3.4.1 рассмотреть тактические действия при прохождении дистанции
	Прыжки и их разновидности	8.2.3.1 показать и объяснить технику упражнений, соблюдая их последовательность
	Метания снаряда	8.2.1.1. использовать двигательные навыки для развития координационных способностей
		8.2.5.1 оценить технику выполнения двигательных навыков и умений

	Эстафетный бег	8.3.3.1 демонстрировать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
2. Спортивные игры	Комбинации и приемы в играх	8.4.3.1. разъяснять правила техники безопасности
		8.2.3.1 показать и объяснить технику упражнений, соблюдая их последовательность
		8.3.6.1 демонстрировать правила судейства в соревновательной деятельности
	Навыки тактических действий в спортивных играх	8.3.1.1. использовать тактические приемы в игровых ситуациях
		8.3.3.1 демонстрировать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
		8.3.8.1 применять умение распределять функциональные обязанности игроков в команде
	Навыки судейства в спортивных играх	8.3.2.1 демонстрировать лидерские навыки в командной работе
		8.3.5.1 сравнить творческие способности и предлагать альтернативные решения
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения и строевые упражнения на месте и в движении	8.4.3.1 разъяснять правила техники безопасности
		8.2.4.1 объяснять технику общеразвивающих упражнений для здоровья и общего развития
	Комплексы акробатических комбинаций	8.2.3.1 показать и объяснить технику упражнений, соблюдая их последовательность
		8.2.6.1. уметь преодолевать трудностей и рисков при выполнении упражнений
		8.2.2.1 объяснить эффективность регулярных физических упражнений, способствующих физическому развитию

	Комбинации на гимнастических снарядах	8.2.5.1 оценить технику выполнения двигательных навыков и умений
		8.2.1.1. использовать двигательные навыки для развития координационных способностей
	Элементы художественной и ритмической гимнастики	8.3.5.1 сравнить творческие способности и предлагать альтернативные решения
4. Национальные игры	Технико-тактические действия	8.4.3.1. разъяснять правила техники безопасности
		8.3.7.1 принимать участие в соревнованиях по национальным видам спорта сохраняя культуру и традиции
		8.3.3.1 демонстрировать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
	Правила судейства	8.3.6.1 демонстрировать правила судейства в соревновательной деятельности
		8.3.5.1 сравнить творческие способности и предлагать альтернативные решения
3 четверть		
5. Лыжная/кроссовая подготовка	Техника безопасности. Разминка, техника восстановления и специальные физические упражнения	8.4.3.1 разъяснять правила техники безопасности
		8.1.3.1 объяснить на собственном примере пользу гигиены и процедур закаливания организма
		8.4.4.1 сравнить комплексы упражнений для разминки и техник восстановления
	Технические приемы прохождения дистанции	8.2.3.1 показать и объяснить технику упражнений, соблюдая их последовательность
		8.4.5.1 определить эффективность методов и способов контроля систем организма при физической нагрузке
	Преодоление различных	8.3.4.1 рассмотреть тактические действия при прохождении дистанции

	препятствий	8.2.6.1. уметь преодолевать трудностей и рисков при выполнении упражнений
6. Спортивные игры	Лидерские навыки в командных играх	8.4.3.1 разъяснять правила техники безопасности
		8.3.2.1 демонстрировать лидерские навыки в командной работе
	Технико-тактические приемы в играх	8.3.8.1 применять умение распределять функциональные обязанности игроков в команде
		8.2.5.1 оценить технику выполнения двигательных навыков и умений
	Тактические действия в игровых ситуациях	8.3.1.1. использовать тактические приемы в игровых ситуациях
		8.3.5.1 сравнить творческие способности и предлагать альтернативные решения
	Командные действия в играх	8.3.3.1 демонстрировать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
		8.3.6.1 демонстрировать правила судейства в соревновательной деятельности
4 четверть		
7. Спортивные игры	Техника безопасности. ОБЖ	8.4.3.1 разъяснять правила техники безопасности
		8.4.1.1. показать основные навыки, стратегии и методы первой помощи в опасных ситуациях
	Техника владения мячом	8.2.5.1 оценить технику выполнения двигательных навыков и умений
	Навыки ориентирования в игре	8.2.1.1. использовать двигательные навыки для развития координационных способностей
		8.4.2.1 применять физическую культуру и элементы здорового образа жизни для укрепления здоровья
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия	8.3.8.1 применять умение распределять функциональные обязанности игроков в команде

	Тактические действия в соревновательной деятельности	8.3.1.1. использовать тактические приемы в игровых ситуациях
		8.3.3.1 демонстрировать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
8. ЗОЖ через легкую атлетику	Разновидности бега	8.4.3.1 разьяснять правила техники безопасности
		8.2.3.1 показать и объяснить технику упражнений,соблюдая их последовательность
		8.4.7.1. показать и объяснить применение икт и ии для улучшения физической активности
	Развитие физических качеств	8.4.5.1 определить эффективность методов и способов контроля систем организма при физической нагрузке
		8.1.2.1 объяснить роль спортивной науки для улучшения физической подготовки и спортивных результатов
		8.1.4.1 определить значимость инклюзивного подхода в физической культуре и спорте
	Общая физическая подготовка	8.2.2.1 объяснить эффективность регулярных физических упражнений, способствующих физическому развитию
		8.4.6.1. измерить собственные результаты физической подготовки

5) 9 класс:

Разделы	Подразделы плана	Цели обучения. Обучающиеся должны:
1 четверть		
1. Легкая атлетика	Техника безопасности, основы знаний	9.4.3.1 оценить правильное выполнение правилтехники безопасности
		9.1.1.1 разьяснить влияния различных исторических эпох на развитие спорта и физической культуры и олимпийских игр.
		9.4.6.1. оценить собственные результаты физической подготовленности

	Спринтерский бег.	9.2.5.1 обсудить навыки оценивания двигательных действий
		9.4.2.1. оценить вклад физической культуры и здорового образа жизни в улучшения здоровья нации
		9.2.2.1 анализировать комплексы упражнений способствующие физическому развитию
	Бег на средние дистанции	9.4.5.1 рекомендовать эффективные методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке
		9.4.4.1 структурировать комплексы упражнений для разминки и техник восстановления
		9.3.4.1 обсудить эффективность тактических действий при прохождении дистанции
	Прыжки	9.2.3.1 оценить знание правил, технику выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
	Метания снаряда	9.2.1.1. анализировать двигательные навыки для развития координационных способностей
		9.2.5.1 обсудить навыки оценивания двигательных действий
	Эстафетный бег	9.3.3.1 показывать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
2. Спортивные игры	Технические навыки игры	9.4.3.1. оценить правильное соблюдение правил техники безопасности
		9.2.3.1 оценить знание правил, технику выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
		9.3.6.1 применять правила игры и судейства в соревновательной деятельности
	Тактика и тактические действия в спортивных играх	9.3.1.1 сравнить тактические приемы в игровых ситуациях
		9.3.3.1 показывать поведение, отражающее командную работу и честное

		соперничество
		9.3.8.1 анализировать действия игроков при выполнении функциональных обязанностей в команде
	Лидерские навыки и навыки работы в команде	9.3.2.1 выстроить командную работу используя лидерские навыки
		9.3.5.1 использовать творческие способности и предлагать альтернативные решения
2 четверть		
3. Гимнастика	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения и строевые упражнения в группах	9.4.3.1 оценить правильное выполнение правил техники безопасности
		9.2.4.1 составлять комплексы общеразвивающих упражнений для здоровья и общего развития
	Комбинации акробатических упражнений	9.2.3.1 оценить знание правил, технику выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
		9.2.6.1. рассмотреть навыки преодоления трудностей и рисков при выполнении упражнений
		9.2.2.1 анализировать комплексы упражнений способствующие физическому развитию
	Комбинации на гимнастических снарядах	9.2.1.1. анализировать двигательные навыки для развития координационных способностей
	Составление и оценивание групповых комбинаций	9.2.5.1 обсудит навыки оценивания двигательных действий
		9.3.5.1 использовать творческие способности и предлагать альтернативные решения
4. Национальные игры	Технико-тактические действия	9.4.3.1. оценить правильное соблюдение правил техники безопасности
		9.3.7.1 анализировать значение национальных игр для сохранения культурных традиций

		9.3.3.1 показывать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
	Правила судейства и соревнований	9.3.6.1 применять правила игры и судейства в соревновательной деятельности
		9.3.5.1 использовать творческие способности и предлагать альтернативные решения
3 четверть		
Раздел 5. Лыжная/ кроссовая подготовка	Техника безопасности. Комплексы разминки и техники восстановления	9.4.3.1 оценить правильное выполнение правил техники безопасности
		9.1.3.1 составить собственные правила гигиены и способы закаливания организма
		9.4.4.1 структурировать комплексы упражнений для разминки и техник восстановления
	Техника прохождения дистанции	9.2.3.1 оценить знание правил, технику выполнения упражнений и соблюдение их последовательности
		9.4.5.1 рекомендовать эффективные методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке
	Тактика преодоления препятствий во время прохождения дистанции	9.3.4.1 обсудить эффективность тактических действий при прохождении дистанции
9.2.6.1. рассмотреть навыки преодоления трудностей и рисков при выполнении упражнений		
6. Спортивные игры	Лидерские навыки в командных играх	9.4.3.1 оценить правильное выполнение правил техники безопасности
		9.3.2.1 выстроить командную работу используя лидерские навыки
	Техника игры	9.3.8.1 анализировать действия игроков при выполнении функциональных обязанностей в команде
		9.2.5.1 обсудить навыки оценивания двигательных действий
	Тактические действия в	9.3.1.1 сравнить тактические приемы в игровых ситуациях

	игровых комбинациях	9.3.5.1 использовать творческие способности и предлагать альтернативные решения
	Командные действия в играх	9.3.3.1 показывать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
		9.3.6.1 применять правила игры и судейства в соревновательной деятельности
4 четверть		
7. Спортивные игры	Техника безопасности. ОБЖ.	9.4.3.1 оценить правильное выполнение правил техники безопасности
		9.4.1.1. демонстрировать основные навыки, стратегии и методы первой помощи в опасных ситуациях
	Техника владения мячом в игровых ситуациях	9.2.5.1 обсудить навыки оценивания двигательных действий
	Навыки ориентирования в игровом пространстве	9.2.1.1. анализировать двигательные навыки для развития координационных способностей
		9.4.2.1 оценить вклад физической культуры и здорового образа жизни в улучшения здоровья нации
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия	9.3.8.1 анализировать действия игроков при выполнении функциональных обязанностей в команде
	Тактические действия в соревновательной деятельности	9.3.1.1 сравнить тактические приемы в игровых ситуациях
		9.3.3.1 показывать поведение, отражающее командную работу и честное соперничество
8. ЗОЖ через легкую атлетику	Разновидности бега	9.4.3.1 оценить правильное выполнение правил техники безопасности
		9.4.4.1 структурировать комплексы упражнений для разминки и техники восстановления
		9.4.7.1. анализировать результаты

		применения икт и ии для улучшения физической активности
	Развитие физических качеств	9.4.5.1 рекомендовать эффективные методы и способы контроля систем организма при физической нагрузке
		9.1.2.1 измерить собственную физическую подготовленность на основе спортивной науки
		9.3.8.1 анализировать влияние инклюзивного подхода в физической культуре и спорте
	Общая физическая подготовка	9.2.2.1 анализировать комплексы упражнений способствующие физическому развитию
		9.4.6.1. оценить собственные результаты физической подготовленности

Примечание:

*с учетом региональных особенностей места расположения учебного заведения, материальной базы, возможностей учителя и интересов и потребностей обучающихся, 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.

КОВА