«Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
Степногорск қаласының жоғары колледжі» МКҚК
ГККП «Высший колледж города Степногорск
при управлении образования Акмолинской области»

БЕКІТЕМІН
Колледж басшысы
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель колледжа
Е. Крайнева
27 06 2022 г.

Рабочая учебная программа
по дисциплине «Физическая культура»
на 2022- 2023 учебный год

Наименование модуля или дисциплины: Физическая культура

Специальность (код и наименование): 10130300 Организация питания

Квалификация (код и наименование): 3W10130302 Повар

Группа: 1 ОП-22

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество: часов 144, кредитов 6

Разработчик (-и): _____Сердобинцев А.Е. (подпись) Ф.И.О. (при наличии)

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля:

Предмет физическая культура ориентирован на повышение физической и тактической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей и специальной физической подготовки.В качестве этих средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, национальных видах), имеющих относительно выраженное прикладное значение.Данная программа предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечивает обучение учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением основами методики самостоятельных занятий. Процесс обучения структурируется в зависимости целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств.

После изучения дисциплины студент должен:

знать:

- Эффективные меры оздоровления двигательного режима, повышающие физическую и умственную работоспособность.
- Влияние различных видов физических упражнений на физическое состояние силовых, координационно-сложных физических упражнений
- Специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков передвижения: спусков, подъемов, поворотов.
  Специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков.
- Правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол

уметь:

- Выполнять специальные упражнения прыгуна в длину, в высоту.
- Выполнять подготовительные упражнения применительно к избранному способу.
- Выполнять технику бега: низкий старт, старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование, эстафетный бег.
- Кувырки вперед, назад, в группировке из различных исходных положений.
- Стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки.
- Выполнять опорные прыжки.
- Выполнять специальные упражнения, направленные на формирование и закрепление навыков передвижения, спусков, подъемов, поворотов.
- Выполнять передачу и прием мяча, на месте в движении.
- Выполнять прием мяча сверху двумя руками.
  Выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- Выполнять подачу мяча по зонам.
- Выполнять ведение и бросок мяча

Формируемая компетенция:

Код	Наименование результата обучения
БК-1	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
БК-2	излагать факты истории развития физической культуры
БК-3	характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
БК-4	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
БК-5	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
БК-6	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
БК-7	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
БК-8	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
БК-9	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
БК-10	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки
БК-11	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств
БК-12	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
БК-13	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
БК-14	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений
БК-15	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
БК-16	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
БК-17	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
БК-18	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными

	способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
ОК-1	Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств
ОК-2	Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.
ОК-3	Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности
ОК-4	Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни
ОК-5	Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.
ОК-6	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
ОК-7	Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.
ОК-8	Владеет основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
ОК-9	Владеет основами профессионально- прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.
ОК-10	Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Пререквизиты: Система многолетней подготовки учащихся, периодизация годичных циклов, построение учебных занятий в различных возрастных периодах

Постреквизиты: применение знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

Необходимые средства обучения, оборудование:
1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.
2. Комплект для занятий гимнастикой.
3. Комплект для занятий легкой атлетикой.
4. Комплект для занятий спортивными играми.
5. Комплект для занятий национальныи видами спорта

Литература основная, дополнительная, учебно-методические пособия
1. Физическая культура и спорт.
2. Программа по физической культуре 11 класс.
3. Типовая учебная программа по физическому воспитанпо для средних профессиональных учебных заведений.
4. Нормативы по сдачи Президентских тестов
5. Правила и методика игровых видов
6. «Отбор в баскетболе» А. Николич, В. Параносич
7. Методика физического воспитания уч-ся 10-11 кл. В.И. Ляха
8. «Волейбол» учебник для институтов физической культуры Ю. В. Клещева
9. Спортивная гимнастика правила тренировок
10. Гигиеническое обучение и воспитание школьников И.Е. Кальченко
11. Физкультура и спорт «Бег и здоровье»А.П. Лаптев
12. Легкая атлетика правила соревнований В.С Родиченко
13. «Гимнастика в режиме дня школьников» Г.А. Васильков

Контактная информация преподавателя (ей):

Ф.И.О. (при наличии): Сердобинцев А.Е.

Тел.: 8 7771764747

E-mail: **andrej_serdobincev@mail.ru**

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/ код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая культура	144	102	42						
Всего:	144	102	42						
Итого на обучение по дисциплине/модулю	144	102	42						

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы / результаты обучения	Критерии оценки и / или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные			
1	**1 Раздел. Знания о физической культуре.**	**Тема 1.1.** «Техника безопасности на занятиях физической культуры»	2-2	2			конспект	реферат по теме	Лекция
2	**Результаты обучения**: 1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни. 2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	**Тема 1.2.** «Физическая культура и спорт в современном обществе»	2-4	2			конспект	доклад по теме	Беседа
Критерии оценки: 1. Перечисляет правила техники безопасности на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках; 3. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств. 4. Перечисляетосновы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях; 5. Определяет характерные признаки различных видов травм и кровотечений.									
3	**Раздел 2. Легкая атлетика** **Результаты обучения**: 1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры. 2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. 3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. 4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	**Тема 2.1** «Легкая атлетика». Техника безопасности. Бег на короткие дистанции	2-6	2			тестирование	Прыжки на скакалке	Урок ознакомления с новым материалом
4		**Тема 2.2** «Легкая атлетика». Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2-8		2		бег 60, 100 м	пресс	Урок закрепления изученного
5		**Тема 2.3** «Легкая атлетика». Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту	2-10		2		преодоление планки «ножницами»	приседания «на одной ноге»	Комбинированный урок
6		**Тема 2. 4** «Легкая атлетика».Высокий старт. Прыжок в высоту	2-12		2		преодоление планки «фосбери флоп»	угол 10 в висе	Урок проверки и коррекции знаний и умений
7		**Тема 2.5** «Легкая атлетика». Бег на длинные дистанции, Эстафета	2-14		2		Передача эстафетной палочки	отжимание	Урок закрепления изученного
8		**Тема 2.6** «Легкая атлетика». Техника финиширования. Эстафета	2-16		2		набегание на финиш	пресс	Урок проверки и коррекции знаний и умений

9	5. Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра.	**Тема 2.7** «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с места	2-18		2		упражнение с мячом в прыжке.	наклон вперед грудью достать бедро	Урок ознакомления с новым материалом
10		**Тема 2.8** «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега	2-20		2		прыжки в длину, бег	пистолетик	Урок проверки и коррекции знаний и умений
11		**Тема 2.9** «Легкая атлетика». Метание гранаты	2-22		2		упражнение с гранатой	работа с резиновым жгутом	Урок закрепления изученного
12		**Тема 2.10** «Легкая атлетика». Толкание ядра	2-24		2		прыжки в длину, бег, толкание ядра	прыжки через скакалку	Урок проверки и коррекции знаний и умений

Критерии оценки:

1. Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры;
2. Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой;
3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры;
4. Оценивает эффективность выполнения физических упражнений.
5. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма;
6. Анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
7. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений;
8. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
9. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;
10. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции;
11. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции;
12. Различает технику низкого и высокого старта.
13. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега;
14. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега;
15. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега.
16. Определяет фазы метания гранаты и фазы толкания ядра;
17. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой толкания ядра;
18. Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и техникой толкания ядра.

13	**Раздел 3. Гимнастика** **Результаты обучения:** 1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры. 2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике. 3. Выполнять базовые упражнения	**Тема 3.1** «Гимнастика». Техника безопасности. Виды гимнастики, упражнения на гибкость.	2-26	2			сообщение по рефератам	подготовить доклад	Урок ознакомления с новым материалом
14		**Тема 3.2** «Гимнастика». Строевые упражнения, акробатические элементы	2-28		2		упражнения на перекладине, акробатические упражнения	пресс	Урок закрепления изученного
15		**Тема 3.3** «Гимнастика». Общеразвивающие и акробатические упражнения	2-30		2		стойка на лопатках	пистолетик	Урок закрепления изученного
16		**Тема 3.4** «Гимнастика».	2-32		2		стойка на голове		Комбинированный урок

	на гимнастических снарядах.	Акробатические упражнения-кувырки							
17		**Тема 3.5** «Гимнастика». Акробатические упражнения-стойки	2-34		2		акробатические упражнения	работа с резиновым жгутом	Комбинированный урок
18		**Тема 3.6** «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла, коня	2-36		2		прыжок ноги врозь	приседания «на одной ноге»	Урок ознакомления с новым материалом
19		**Тема 3.7** «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла, коня	2-38		2		прыжок ноги вместе	угол 10 в висе	Урок проверки и коррекции знаний и умений
20		**Тема 3.8** «Гимнастика». Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях	2-40		2		перекат вперед и назад в группировке	отжимание	Урок ознакомления с новым материалом
21		**Тема 3.9** «Гимнастика». Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях	2-42		2		подъем ног махом вперед назад	пресс	Урок проверки и коррекции знаний и умений
22		**Тема 3.10** «Гимнастика». Элементы ритмической гимнастики, Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях	2-44		2		упражнения брусьях, бревне.	наклон вперед грудью достать бедро	Урок закрепления изученного.
23		**Тема 3.11** «Гимнастика». Упражнения на гимнастических снарядах, разноуровненых брусьях.	2-46		2		подъем с переворотом на нижней жерди	Кувырок вперед	Урок ознакомления с новым материалом
24		**Тема 3.12** «Гимнастика». Элементы атлетической гимнастики, упражнения на брусьях	2-48		2		стойке на плечах.	Кувырок назад	Урок закрепления изученного
25		**Тема 3.13** «Гимнастика». Элементы оздоровительной гимнастики, упражнения на брусьях	2-50		2		размахивание с седами	Стойка на голове	Урок проверки и коррекции знаний и умений

Критерии оценки:

1. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры;
2. Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах;
3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики.
4. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики;
5. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения;
6. Называет термины гимнастики.
7. Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий;
8. Применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений;
9. Демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах.

26	**Раздел 4. Спортивные игры** **Результаты обучения:** 1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры. 2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис). 3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол. 4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. 5. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол. 6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис.	**Тема 4.1** «Волейбол». Техника безопасности. Основные правила игры	2-52	2			доклады	подготовить сообщения	Урок ознакомления с новым материалом
27		**Тема 4.2** «Волейбол». Перемещение игроков по площадке	2-54		2		перемещения после приема мяча	Броски мяча	Урок закрепления изученного
28		**Тема 4.3** «Волейбол». Индивидуальные действия игроков в нападении и защите	2-56		2		Одиночное блокирование	имитация приема снизу	Урок закрепления изученного
29		**Тема 4.4** «Волейбол». Способы введения мяча в игру	2-58		2		верхняя подача в прыжке	имитация приема сверху	Урок закрепления изученного
30		**Тема 4.5** «Волейбол». Перемещение игроков	2-60		2		передача мяча двумя руками сверху, перед собой в сторону	Имитация подачи мяча	Урок закрепления изученного
31		**Тема 4.6** «Волейбол». Стойка волейболиста	2-62		2		верхняя прямая передаче	выпрыгивание из упора присев.	Урок закрепления изученного
32		**Тема 4.7** «Волейбол». Передача мяча сверху	2-64		2		передача мяча двумя руками, перед собой	Выпрыгивание с грузом	Урок ознакомления с новым материалом
33		**Тема 4.8** «Волейбол». Передача мяча сверху	2-66		2		передача мяча двумя руками на месте	прыжки через скакалку	Урок проверки и коррекции знаний и умений
34		**Тема 4.9** «Волейбол». Передача мяча снизу	2-68		2		передача мяча двумя руками над собой в	прыжки с отягощением в 5 кг, 25 раз	Урок ознакомления с новым материалом
35		**Тема 4.10** «Волейбол». Передача мяча снизу	2-70		2		передача мяча двумя руками за голову	пресс	Урок проверки и коррекции знаний и умений
36		**Тема 4.11** «Волейбол». Подача мяча	2-72		2		Нижняя подача мяча	отжимание	Урок ознакомления с новым материалом
37		**Тема 4.12** «Волейбол». Подача мяча	2-74		2		Верхняя подача мяча	подтягивание	Урок проверки и коррекции знаний и умений
38		**Тема 4.13** «Волейбол». Прием мяча с подачи	2-76		2		Падение при приеме мяча	прыжки с доставанием предмета	Урок закрепления изученного
39		**Тема 4.14** «Баскетбол».Техника безопасности. Правила игры	2-78		2		Игра в группах	метание набивного мяча	Урок закрепления изученного
40		**Тема 4.16** «Баскетбол». Передачи мяча	2-80		2		Передачи мяча от груди	прыжок в длину с места	Урок закрепления изученного
41		**Тема 4.17** «Баскетбол». Владение мячом	2-82		2		Введении мяча змейкой	Бег с высоким поднимание	Урок ознакомления с новым материалом

								4бедра	
42		**Тема 4.18** «Баскетбол». Перемещение игроков на площадке	2-84		2		Три шага бросок в корзину	упражнения с гантелями	Урок закрепления изученного
43		**Тема 4.19** «Баскетбол». Техника игры в нападении	2-86		2		Обводка соперника	Упражнения на гибкость	Комбинированный урок
44		**Тема 4.20** «Баскетбол». Техника игры в защите	2-88		2		Одиночная и парная защиты в игре	подъем ног на наклонной скамье	Комбинированный урок
45		**Тема 4.21** «Баскетбол». Передачи мяча в движении	2-90		2		Ведения мяча восьмеркой	упражнения со штангой	Урок проверки и коррекции знаний и умений
46		**Тема 4.22** «Баскетбол». Перехваты и выбивания мяча	2-92		2		Отбор мяча	упражнения с мячом	Урок закрепления изученного
47		**Тема 4.23** «Баскетбол». Штрафной бросок	2-94		2		Бросок мяча от груди	Бросок мяча	Урок проверки и коррекции знаний и умений
48		**Тема 4.24** «Баскетбол».Стойки и перемещения	2-96		2		Бросок мяча из-за головы	Ведения одной рукой мяча	Урок закрепления изученного
49		**Тема 4.25** «Баскетбол». Групповая игра в нападении	2-98		2		Штрафной бросок мяча	Ведения мяча змейкой	Урок ознакомления с новым материалом
50		**Тема 4.26** «Баскетбол». Групповая игра в обороне	2-100		2		Отбор мяча у соперника	Упражнения на гибкость	Комбинированный урок
51		**Тема 4.27**«Настольный теннис». Техника безопасности. Правила игры	2-102		2		Подача срезкой слева	Набивание стоя	Урок ознакомления с новым материалом
52		**Тема 4.28** «Настольный теннис». Стойка и передвижение	2-104		2		Подача маятником	Подача срезкой	Урок закрепления изученного
53		**Тема 4.29** «Настольный теннис». Подачи и приемы	2-106		2		Постановка наката справа	Накат слева	Комбинированный урок
54		**Тема 4.30** «Настольный теннис». техника и тактика игры	2-108		2		Топ-спин справа	Скидка слева	Урок закрепления изученного

Критерии оценки:

1. Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;
2. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах;
3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр.
4. Перечисляет правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис);
5. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр;
6. Различает жесты судей в игровых видах спорта.
7. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);
8. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;

9. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе;
10. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе;
11. Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).
12. Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);
13.Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе;
Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе;
14. Выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении).
15. Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении);
16.Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футболе;
17. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футболе;
18. Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении).
19. Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);
20.Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе;
21. Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе;
22. Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении).

55	**Раздел 5. Зимние виды спорта** **Результаты обучения:** 1. Знать технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры. 2. Знать технику передвижения на лыжах.	**Тема 5.1** «Лыжный спорт». Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2-110	2					Урок ознакомления с новым материалом
56		**Тема 5.2** «Лыжный спорт». Полуконьковый ход.	2-112		2		Повороты на месте переступанием, с опорой на палки и без опоры.	Челночный бег	Урок закрепления изученного
57		**Тема 5.3** «Лыжный спорт». Коньковый ход без отталкивания руками.	2-114		2		попеременный 4-шажный ход	Прыжки на скакалке	Урок закрепления изученного
58		**Тема 5.4** «Лыжный спорт». Попеременный коньковый ход.	2-116		2		Коньковый ход, торможение.	Упражнения на брусьях	Урок закрепления изученного
59		**Тема 5.5** «Лыжный спорт». Одновременный одношажный коньковый ход	2-118		2		Подъем в гору Спуск с горы.	Прыжки с отягощением	Комбинированный урок
60		**Тема 5.6** «Конькобежный спорт». Техника безопасности. Основные методы катания	2-120		2		Отталкивание по прямой	Ходьба и повороты на месте	Урок ознакомления с новым материалом
61		**Тема 5.7** «Конькобежный спорт». Повороты	2-122		2		Вход в вираж на коньках	Отталкивание по прямой	Урок закрепления изученного
62		**Тема 5.8** «Конькобежный спорт». Торможение	2-124		2		Развороты и повороты в движении	Вход в вираж на коньках	Урок закрепления изученного

63		**Тема 5.9** «Конькобежный спорт». Катания по виражу	2-126		2		Скольжение по виражу в правую и левую сторону	Развороты и повороты	Урок проверки и коррекции знаний и умений

Критерии оценки:
1. Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры;
2. Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице;
3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий.
4. Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;
5. Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;
6. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность

64	**Раздел 6. Национальные виды спорта**	**Тема 2.5.1** «Тогыз кумалак». Техника безопасности. Правила игры	2-128	2			лекция	Подготовить рефераты	Урок ознакомления с новым материалом
65	**Результаты обучения:** 1. Знать технику безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры. 2.Знать правила игры в национальных видах спорта. 3. Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта.	**Тема 2.5.2** «Тогыз кумалак» Технико-тактические действия нападения	2-130		2		основные дебюты	Игра в парах	Урок закрепления изученного
66		**Тема 2.5.3** «Тогыз кумалак». Технико-тактические действия защиты	2-132		2		ловушки и постановка тупыка	Игра в парах	Урок закрепления изученного
67		**Тема 2.5.4** «Асык ату». Техника безопасности. Правила игры	2-134		2		бросок асыка одной рукой	Игра в парах	Урок ознакомления с новым материалом
68		**Тема 2.5.6** «Бес Асык». Техника безопасности. Правила игры	2-136		2		Ознакомлени е с правилами игры	Игра в парах	Урок ознакомления с новым материалом

Критерии оценки:
1. Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;
2. Выполняет требования техники безопасности по национальным видам спорта и правила поведения в спортивных залах;
3. Соблюдает гигиенические правила во время проведения учебных игр.
4. Объясняет правила игрыв национальных видах спорта (тогыз кумалак,асык ату);
5. Раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта;
6. Объясняет ошибки в национальных видах спорта.
7. Различает технико-тактические действия в игре тогызкумалак;
8. Различает технико-тактические действия в игре асык ату;
9. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке.

69	**Раздел 7. Легкая атлетика** **Результаты обучения:**	**Тема 2.6.1** «Легкая атлетика» Бег на длинные дистанции	2-138		2		тестирование	Прыжки на скакалке	Урок закрепления изученного
70	1. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. 2. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на дальние дистанции. 3. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега.	**Тема 2.6.2** «Легкая атлетика» Техника финиширования. Прыжок в высоту с разбега	2-140		2		бег 60, 100 м	пресс	Урок закрепления изученного
71		**Тема 2.6.3** «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места	2-142		2		Прыжок с места по одному.	приседании «на одной ноге»	Комбинированный урок
72		**Тема 2.6.4** «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега	2-144		2		Отработка разбега и применение в прыжках	угол 10 в висе	Урок проверки и коррекции знаний и умений

Критерии оценки:

1.Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений;
2.Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
3. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;
4. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на дальние дистанции;
5. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на дальние дистанции;
6. Различает технику низкого и высокого старта.
7. Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега;
8. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега;
9. Использует технико-тактическую подготовку в прыжке в длину с места и в длину с разбега.

	Курсовой проект/работа (если запланировано)		-	-				-
	Итого часов	**144**	**8**	**136**				

1- заполняется в случае реализации кредитной технологии обучения

2 - заполняется при обучении лиц с особыми образовательными потребностями и организациями по профилю "Искусство", обучение которых предусматривает часы индивидуальных занятий

3- для рабочих учебных программ на профессиональные модули