Приложение 206
к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан
от "27" июля 2017 года № 352

Приложение 424
к приказу Министра образования и науки Республики Казахстан
от 3 апреля 2013 года № 115

Типовая учебная программа по учебному предмету "Физическая культура" для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию (общественно-гуманитарное направление, естественно-математическое направление) Глава 1. Общие положения

1. Учебная программа разработана в соответствии с Государственным общеобязательным стандартом среднего образования (начальное, основное среднее, общее среднее образование), утвержденным постановлением Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года № 1080.

2. Физическая культура как учебная дисциплина в общеобразовательной школе способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

3. Цель учебного предмета – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

4. Задачи учебного предмета:

1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;

2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении,

3) освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

4) воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

5. Изучение предмета "Физическая культура" позволит обучающимся:

1) осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; применять приобретҰнные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;

2) узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;

3) развивать личные и морально-нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;

4) оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своЎм физическом развитии; оценивать значение занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

Глава 2. Организация содержания учебного предмета "Физическая культура"

6. Объем учебной нагрузки по учебному предмету "Физическая культура" составляет:

1) в 10 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;

2) в 11 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.

7. Учебная программа состоит из 2 разделов:

1) Знания о физической культуре (информационный компонент);

2) Физическое совершенствование и мастерство (операциональный компонент).

8. Раздел "Знания о физической культуре" соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает следующие учебные темы:

1) "История развития физкультуры и спорта в Казахстане";

2) "Физическая культура и спорт в современном обществе";

3) "Физическая культура человека".

Раздел включает сведения по развитию физкультуры и спорта в Казахстане, по становлению национальных видов спорта в республике, об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, освещаются правила контроля и требования техники безопасности.

9. Раздел "Физическое совершенствование и мастерство" ориентирован на повышение физической и тактической подготовленности обучающихся и включает в себя информацию о средствах специальной физической подготовки. В качестве этих средств программой предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, плавания), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

10. Учебная программа состоит из базового и вариативного компонентов. Базовый (инвариантный) компонент отражает Государственный общеобязательный стандарт общего среднего образования, утвержденный постановлением Правительства РК от 13 мая 2016 года № 292.

11. Вариативный компонент нацеливает учителя на использование и внедрение современных методов обучения и педагогических технологий с целью углубленного изучения спортивных игр. Вариативный компонент разрабатывается учителями физической культуры конкретной организации образования с учетом региональных особенностей, материальной базы, интересов обучающихся и возможностей преподавательского коллектива.

12. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость обучающихся в течение года. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости обучающихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития.

13. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в средней школе являются:

1) уроки физической культуры;

2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

3) спортивные соревнования и праздники;

4) занятия в спортивных секциях и кружках;

5) самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Уроки являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе развития физической культуры.

14. Распределение обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе для занятий по учебному предмету "Физическая культура", производится на основании медицинского осмотра медицинским работником организации образования с обязательным предъявлением справок. Обучение в этих группах проводится по специальной профилактической программе в зависимости от вида заболевания.

15. Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе, и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Каждый третий час направлен на

увеличение двигательной активности обучающихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

16. В соответствии с Государственным общеобязательным стандартом общего среднего образования учебной программой предусмотрено раздельное обучение по гендерному принципу (в городской местности – в каждой группе не менее 8 мальчиков (или девочек), а в сельской местности – не менее 5 мальчиков (или девочек). Это необходимо учитывать при организации учебного процесса.

17. В процессе проведения занятий по физической культуре осуществляются межпредметные связи со следующими дисциплинами:

1) "Казахский язык", "Русский язык", "Английский язык": пополнение словарного запаса терминами из области физической культуры;

2) "Физика": использование знаний, полученных о понятиях "механическая работа", "сопротивление воздуха", "масса тела", "неравномерное и равномерное скольжение", "мощность";

3) "Алгебра и начала анализа", "Геометрия": измерение длины, высоты, скорости, расстояния, времени, расчет разбега при прыжках в длину и высоту;

4) "Биология": использование материала о негативном влиянии курения и алкоголя на организм, об обмене веществ;

5) "История Казахстана" "Всемирная история": история олимпийского движения; история возникновения казахских национальных видов спорта;

6) "География": знание сторон света, умение ориентироваться на местности по различным признакам, по карте;

7) "Начальная военная и технологическая подготовка": использование строевых упражнений; прохождение полос препятствий; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях; воспитание патриотизма, любви к своей Родине.

18. Содержание учебного предмета "Физическая культура".

10 класс.

Тематический план "Распределение часов по разделам учебной программы".

Части программы	Разделы программы	Учебные четверти. Количество часов				
		1	2	3	4	S
Базовая	1. Легкая атлетика	7	-	-	7	14
	2. Спортивные игры	15	8	15	7	45
	Футбол	8	-	-	7	15
	Баскетбол	-	8	7	-	15
	Волейбол	7	-	8	-	15
	3. Гимнастика	-	9	-	-	9

	4. Лыжная подготовка*	-	-	10	-	10
	5. Плавание**	-	-	-	6	6
	Всего по базовой части	22	17	25	20	84
Вариатив-ная	Вариативная часть реализует углубленное изучение конкретной спортивной игры по выбору организации образования (или футбол, или волейбол, или баскетбол).	4	5	5	4	18
Общее количество часов за учебный год		26	22	30	24	102

Примечание:

* – В отдельных бесснежных районах уроки лыжной подготовки рекомендуется заменять занятиями оздоровительного бега и другими аэробными нагрузками с целью развития общей выносливости.

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

19. Основы знаний:

1) Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности. Современные оздоровительные системы физической культуры, их формы, виды, содержание.

20. Легкая атлетика:

1) Особенности техники и тактика бега в зависимости от дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4?100 м. Бег с преодолением препятствий. Бег 800 м. Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).

2) Прыжки в длину с разбега, с индивидуального разбега.

3) Метание мяча в цель с расстояния 18-20 м (юноши), 12-14 м (девушки). Метание гранаты: девушки (500 г), юноши (700 г).

21. Спортивные игры:

1) Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.

2) Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передачи мяча. Подача избранным способом. Прямой нападающий удар. Варианты блокирования

нападающих ударов (одиночное и вдвоем). Страховка. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

3) Футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом. Действия вратаря. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.

22. Гимнастика:

1) Строевые упражнения: Повторение пройденного материала, поворот в движениях. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.

2) Общеразвивающие упражнения: упражнения на основные группы мышц (с отягощением и без).

3) Различные виды гимнастики (шейпинг, пилатес, стрейчтинг, силовая гимнастика).

4) Опорный прыжок (юноши): прыжок, ноги врозь через коня в длину, толчком о дальнюю часть снаряда (высота снаряда – 130 см).

5) Опорный прыжок (девушки): прыжок, ноги врозь через козла (высота снаряда –120 см).

6) Упражнения на перекладине (юноши): из виса силой подъем в упор. Из виса силой подъем переворотом назад в упор. Упражнения, выполняемые махом. Размахивание в висе – подъем разгибом. Из упора отмах – оборот назад касаясь. Из упора мах дугой – соскок на махе назад.

7) Упражнения на брусьях (юноши): размахивание в упоре на руках; размахивание в упоре на руках – подъем разгибом в сед ноги врозь; сед ноги врозь – силой согнувшись кувырок вперед в сед ноги врозь; размахивание в упоре – махом назад соскок прогнувшись.

8) Упражнения в равновесии на бревне (девушки): упор присев, упор присев на левой ноге – правая отведена назад; упор присев продольно – руки в стороны. Разновидности ходьбы: на носках, высоко поднимая колени, выпадами вперед. Прыжки, повороты: повороты полумахом и большим махом ноги. Соскок прогнувшись.

9) Акробатика (юноши): длинный кувырок через препятствие на высоте 80-90 см. Стойка на руках. Стойка на руках с переходом в кувырок. Стойка на голове и руках с переходом в мост.

10) Акробатика (девушки): индивидуально подобранные комбинации из акробатических элементов, разученных ранее.

11) Лазание (юноши): лазание любым способом по канату высотой 4 м.

21. Лыжная подготовка:

1) Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова.

2) Преодоление препятствий на лыжах перешагиванием и перепрыгиванием, подползанием.

3) Прохождение дистанции до 3-5 км. Подъемы на лыжах: скользящим шагом; "елочкой". Спуски на лыжах в высокой и низкой стойке. Повороты на лыжах: "плугом", "упором".

22. Оздоровительный бег, ходьба и другие виды аэробных нагрузок:

1) Бег с изменением скорости. Поддержание равномерной скорости на дистанции до 5 км.

2) Бег с преодолением естественных препятствий.

3) Скандинавская ходьба.

4) Фартлек (игра скоростей, или беговая игра).

23. Плавание:

1) Плавание изученным способом, плавание 2?50 м избранным способом.

2) Прикладные виды плавания. Приемы оказания помощи тонущему.

24. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся 10 класса (юноши).

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	Х (усред-ненный)	низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	4,9	5,6	5,5 – 5,3	5,2 – 4,6	4,5 -4,3	4,2
Прыжок в длину с места	213	190	191 - 201	202 – 224	225 - 235	236
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	611,0	434,0	435,0 - 522,0	523,0 – 699,0	700,0 – 785,0	786,0
Челночный бег 3х10	8,3	9,1	9,0 – 8,7	8,6 –7,8	7,7 -7,4	7,3
Кистевая динамометрия (правая)	42,0	33,0	34,0 –37,0	38,0 -46,0	47,0 – 50,0	51,0

25. Таблица уровней физической подготовленности учащихся 10 класса

(девушки).

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	Х (усред-ненный)	низкий	н/средне-го	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 -4,6	4,5
Прыжок в длину с места	170,0	146	147 -160	161 – 181	182 – 194	195
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	497,0	372,0	373,0 – 434,0	435,0 – 559,0	560,0 – 621,0	622,0
Челночный бег 3х10	9,1	10,0	9,9 – 9,6	9,5 –8,6	8,5 –8,1	8,0
Кистевая динамометрия (правая)	26,0	19,5	20,0 –22,5	23,0 -29,0	29,5 – 32,0	32,5

26. Содержание учебного предмета "Физическая культура". 11 класс.

1) Тематический план "Распределение часов по разделам учебной программы".

Части програм-мы	Разделы программы	Учебные четверти. Количество часов				
		1 1	2	3	4	S
Базовая	1. Легкая атлетика	7	-	-	7	14
	2. Спортивные игры	15	8	15	7	45
	Футбол	*8*	-	-	*7*	*15*
	Баскетбол	-	*8*	*7*	-	*15*
	Волейбол	*7*	-	*8*	-	*15*
	3. Гимнастика	-	9	-	-	9
	4. Лыжная подготовка*	-	-	10	-	10
	5. Плавание**	-	-	-	6	6
	Всего по базовой части	22	17	25	20	84
Вариативная	Вариативная часть реализует углубленное изучение конкретной спортивной игры по выбору организации образования (или футбол, или волейбол, или баскетбол).	4	5	5	4	18
Общее количество часов за учебный год		26	22	30	24	102

Примечание:

* – В отдельных бесснежных районах уроки лыжной подготовки рекомендуется заменять занятиями оздоровительного бега и другими аэробными нагрузками с целью развития общей выносливости;

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

27. Основы знаний:

1) Основы законодательства в Республике Казахстан в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

2) Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений на функциональное состояние систем организма: характер упражнений (циклические, сложно-координационные); объем и интенсивность физических нагрузок.

3) Физическая культура в семье.

28. Легкая атлетика:

1) Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Бег с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Эстафетный бег 4х100 м. Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).

2) Прыжки в длину способом "согнув ноги".

3) Метание гранаты 700 г (юноши); 500 г (девушки) на дальность.

29. Спортивные игры:

1) Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Двусторонняя игра.

2) Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Двусторонняя игра.

3) Футбол: Комбинации из освоенных элементов техники игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Действия вратаря. Двусторонняя игра.

30. Гимнастика:

1) Строевые упражнения, повторение и совершенствование пройденного материала.

2) Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц (с отягощением и без).

3) Различные виды гимнастики (шейпинг, пилатес, стрейчтинг, силовая гимнастика).

4) Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть снаряда (высота снаряда –130 см).

5) Опорный прыжок (девушки): Прыжок ноги врозь через козла (высота снаряда – 120 см).

6) Упражнения на перекладине (юноши): Подъем силой, опускание через вис углом и подъем переворотом. Из виса силой подъем в упор. Из виса силой подъем переворотом назад в упор. Упражнения, выполняемые махом. Размахивание в висе – подъем разгибом. Из упора отмах – оборот, назад касаясь. Из упора мах – соскок на махе назад.

7) Упражнения на брусьях (юноши): Сгибание и разгибание рук в упоре на брусях во время выполнения маха вперед и назад. Подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь. Стойка на плечах. Кувырок вперед сед ноги врозь. Перемах вовнутрь и соскок махом назад.

8) Упражнения в равновесии на бревне (девушки): Комбинации из ранее изученных элементов. Прыжки, повороты: повороты полумахом и большим махом ноги. Соскок прогнувшись.

9) Акробатика: Комбинации из ранее изученных элементов.

10) Лазание: Лазание любым способом по канату высотой 4 м (юноши).

31. Лыжная подготовка:

1) Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

2) Выбор оптимального темпа прохождения дистанции 5000 м.

32. Оздоровительный бег, ходьба и другие виды аэробных нагрузок:

1) Бег с изменением скорости. Поддержание равномерной скорости на дистанции до 5 км.

2) Бег с преодолением естественных препятствий.

3) Скандинавская ходьба.

4) Фартлек (игра скоростей, или беговая игра).

33. Плавание:

1) Плавание с полной координацией. Комплексное плавание 3?50 м ранее изученными способами.

2) Проплывание дистанции 100 м на скорость. Оказание доврачебной помощи тонущему.

34. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся 11 класса (юноши).

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	Х (усредненный)	низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	4,7	5,2	5,1 – 5,0	4,9 – 4,5	4,4 -4,3	4,2
Прыжок в длину с места	220,0	197	198 - 208	209 – 231	232 - 244	245
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	713,0	540,0	541,0 - 626,0	627,0 – 799,0	800,0 – 885,0	886,0
Челночный бег 3х10	8,0	8,7	8,6 – 8,4	8,3 –7,7	7,6 -7,3	7,2
Кистевая динамометрия (правая)	43,5	35,0	36,0 –39,0	40,0 -48,0	49,0 – 52,0	53,0

35. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся 11 класса (девушки).

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	Х (усредненный)	низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 -4,6	4,5
Прыжок в длину с места	172,0	143	144 -157	158 – 182	183 – 197	198
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	514,0	373,0	374,0 – 443,0	444,0 – 584,0	585,0 – 654,0	655,0
Челночный бег 3х10	9,0	9,9	9,8 – 9,5	9,4 –8,6	8,5 –8,1	8,0
Кистевая динамометрия (правая)	28,0	20,5	21,0 –24,5	25,0 -31,0	31,5 – 34,0	34,5

Глава 3. Требования к уровню подготовки обучающихся

36. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре задаются преимущественно по 6 базовым основаниям: "знать/понимать", "уметь", "использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни", "анализировать", "синтезировать", "оценивать".

37. По завершении 11 класса обучающийся:

1) знает правила и технику безопасности на занятиях по физической культуре; правила оказания доврачебной помощи; правила и технику выполнения двигательных действий, комплексов физических упражнений различной направленности; биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования в решении задач

физического развития и укрепления здоровья; физиологические основы деятельности систем собственного организма при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

2) понимает психофункциональные особенности собственного организма; возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; необходимость ведения здорового образа жизни; уровни сложности выполняемых двигательных действий; необходимость достижения требуемой интенсивности различных физических нагрузок на различных стадиях физической подготовленности;

3) применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; основные технико-тактические действия в игре или процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с различной функциональной направленностью; различные виды информационно-коммуникационных технологий;

4) анализирует функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

5) синтезирует приобретенные навыки в систему действий в различных ситуациях как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни; навыки соблюдения здорового и безопасного образа жизни; знания и инструменты критического мышления для исследования и решения проблем в рамках занятий физической культурой; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

6) оценивает значимость занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности; уровни собственного физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.