**Образовательный процесс в 10 классах, по физической культуре будет осуществляться на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Приказ Министра образования и науки РК от 31.10.2018 года №604 «Об утверждении государственного общеобязательного стандарта общего среднего уровня образования»
2. Приказ Министра образования и науки РК от 08.11.2012 года №500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования РК» (с изменениями от 04.09.2018 года №441)
3. Инструктивно-методического письма: «Об особенностях организации учебно-воспитательного пропроцесса в организациях среднего образования РК в 2019-2020 учебном году».
4. Учебных изданий, утвержденных приказом Министра образования и науки Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в приказ исполняющего обязанности Министра образования и науки Республики Казахстан от 27 сентября 2013 года № 400 «Об утверждении перечня учебников, учебно-методических комплексов, пособий и другой дополнительной литературы, в том числе на электронных носителях от 3 мая 2018 года № 192».

**Инструктивно-методическое письмо: «Об особенностях организации учебно-воспитательного пропроцесса в организациях среднего образования РК в 2019-2020 учебном году».**

**Рекомендовано к изданию решением ученого совета Национальной акдемии образования им. Алтынсарина.**

**Сборник включает материалы по организации образовательного процесса в предшкольных и 1-11 классах средних общеобразовательных школ Республики Казахстан в 2019-2020 учебном году.**

**Сборник адресован руководителям школ, учителям-предметникам, работникам системы среднего образования.**

**Пояснительная записка**

**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. Приказ Министра образования и науки РК от 31.10.2018 года №604 «Об утверждении государственного общеобязательного стандарта общего среднего уровня образования»
2. Приказ Министра образования и науки РК от 08.11.2012 года №500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования РК» (с изменениями от 04.09.2018 года №441)

      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 приобретенные 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 своем 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.

**Календарно- тематическое планирование для 10 класса**

**Физическая культура**

102 час.в год, 3 час.в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы долгосрочного плана | Тема/ Содержание долгосрочного плана | Цели обучения | Кол-во часов | Дата урока |
| 1-четверть | | |  |  |
| **Раздел 1** Прогрессивные навыки движения и понимания легкой атлетики | Техника безопасности.  Бег и его разновидности | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | 2 |  |
| 10.1.1.1. Комбинировать точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков | 2 |  |
| Прыжки и их разновидности | 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности | 2 |  |
| 10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений | 2 |  |
| Метания и их разновидности | 10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений | 2 |  |
| 10.3.5.5. Развивать знания и навыки для опыта физической активности | 2 |  |
| **Раздел 2**  Навыки движения в командных играх | Игровые двигательные навыки в парах и группах | 10.1.1.1. Комбинировать точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков | 1 |  |
| 10.1.3.3. Сравнивать и анализировать комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно - специфических техник | 2 |  |
| 10.2.4.4. Создавать альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений | 2 |  |
| Игровые задания с мячом | 10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений | 1 |  |
| Игровая деятельность на укрепление доверия | 10.1.5.5. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей | 2 |  |
| 10.2.2.2. Оценивать свои и другие лидерские и командные навыки с целью оптимизации совместной работы | 2 |  |
| 10.2.1.1. Оценивать альтернативные идеи, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | 2 |  |
| 2-четверть | | |  |  |
| **Раздел 3**  Навыки движения и управления телом в гимнастике | Техника безопасности.  Составление композиционных элементов в гимнастике | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | 2 |  |
| 10.2.2.2. Оценивать свои и другие лидерские и командные навыки с целью оптимизации совместной работы | 2 |  |
| Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах | 10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений | 2 |  |
| 10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений | 2 |  |
| Гимнастические упражнения на балансирование и перемещение тела в пространстве | 10.1.5.5. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей | 2 |  |
| 10.1.4.4. Критиковать свои и чужие двигательные способности | 2 |  |
| 10.3.5.5. Развивать знания и навыки для опыта физической активности | 2 |  |
| **Раздел 4**  Творческие способности в Казахстанских национальных играх | Альтернативные варианты к казахским национальным играм | 10.2.7.7. Определять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований | 2 |  |
| 10.2.3.3. Выбирать и использовать наиболее подходящие навыки эффективной работы с другими с целью создания благоприятной учебной среды | 2 |  |
| 10.3.5.5. Развивать знания и навыки для опыта физической активности | 2 |  |
| Организация и проведение мероприятий по национальным играм | 10.2.6.6. Применять правила соревновательной деятельности и правила судейства | 2 |  |
| 10.2.5.5. Комбинировать свои и другие креативные способности с целью развития альтернативных идей | 2 |  |
| 3-четверть | | |  |  |
| **Раздел 5**  Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка | Техника безопасности.  Навыки технических приемов | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | 1 |  |
| 10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений | 2 |  |
| Навыки тактических приемов | 10.1.3.3. Сравнивать и анализировать комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно - специфических техник | 3 |  |
| 10.1.4.4. Критиковать свои и чужие двигательные способности | 3 |  |
| Проведение соревнование и организация судейства | 10.3.1.1. Объяснять и обосновывать свое отношение к физической активности и здоровому образу жизни | 3 |  |
| 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности | 3 |  |
| **Раздел 6**  Совместное обучение в командных играх | Индивидуальные, групповое и командное тактические действия | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | 1 |  |
| 10.2.2.2. Оценивать свои и другие лидерские и командные навыки с целью оптимизации совместной работы | 2 |  |
| Навыки решения проблем посредством игр | 10.2.8.8. Учитывать индивидуальные особенности при исполнении ролей, обусловленных разнообразными контекстами движений | 1 |  |
| 10.1.4.4. Критиковать свои и чужие двигательные способности | 2 |  |
| 10.2.1.1. Оценивать альтернативные идеи, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | 3 |  |
| Анализ исполнения командных игр | 10.2.3.3. Выбирать и использовать наиболее подходящие навыки эффективной работы с другими с целью создания благоприятной учебной среды | 1 |  |
| 10.2.5.5. Комбинировать свои и другие креативные способности с целью развития альтернативных идей | 2 |  |
| 10.2.6.6. Применять правила соревновательной деятельности и правила судейства | 3 |  |
| 4-четверть | | |  |  |
| **Раздел 7** Командные игры – как активная форма деятельности | Техника безопасности.  Лидерство и лидерские навыки в командных играх | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | 1 |  |
| 10.1.1.1. Комбинировать точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков | 2 |  |
| Разработка в группе занимательных игр | 10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений | 1 |  |
| 10.2.4.4. Создавать альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений | 2 |  |
| Навыки ориентирования в игровом пространстве | 10.1.5.5. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей | 2 |  |
| 10.2.8.8. Учитывать индивидуальные особенности при исполнении ролей, обусловленных разнообразными контекстами движений | 2 |  |
| 10.1.6.6. Развивать новые навыки и стратегии реагирования и преодоления трудностей и рисков, связанных с движением | 2 |  |
| **Раздел 8**  Здоровье и здоровый образ жизни | Комплекс разминки и восстановления для разных групп мышц | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | 2 |  |
| 10.1.3.3. Сравнивать и анализировать комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно-специфических техник | 2 |  |
| Укрепление здоровья через двигательную активность | 10.2.5.5. Комбинировать свои и другие креативные способности с целью развития альтернативных идей | 2 |  |
| Фитнес через легкоатлетические соревнования | 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности | 3 |  |
| 10.3.1.1. Объяснять и обосновывать свое отношение к физической активности и здоровому образу жизни | 3 |  |