**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____
"27" _____ 2023

# Рабочая учебная программа

## Физическая культура

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность:**07130600- Электроснабжение, эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт электротехнических систем железных дорог**
(код и наименование)

Квалификация:3W07130602 - Электромонтер тяговой подстанции
(код и наименование)

Форма обучения **дневное** на базе **основного** среднего образования

Общее количество часов **120** кредитов **5**

Разработчик(-и)_____ **Надырбаева А.Д.**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Тойшыбеков Н.А**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Сакаев М.Н.,**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Ұланбек А.Ұ.**
(подпись) (Ф.И.О.)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____
"_____" 05 2023г.

# Рабочая учебная программа

## Физическая культура

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: **07320800- Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**
(код и наименование)

Квалификация: **3W07320801-Мастер по текущему содержанию и ремонту железнодорожных путей**
(код и наименование)

Форма обучения **дневное** на базе **основного** среднего образования

Общее количество часов **120** кредитов **5**

Разработчик(-и) _____ **Надырбаева А.Д.**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Тойшыбеков Н.А**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Сакаев М.Н.,**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Ұланбек А.Ұ.**
(подпись) (Ф.И.О.)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____
«___» _____ 2023г.

**Рабочая учебная программа**

**Физическая культура**
(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: **07160500- Эксплуатация, ремонт и техническое обслуживание тягового подвижного состава железных дорог**
(код и наименование)

Квалификация: **3W07160502 - Слесарь по ремонту локомотива (по видам)**
(код и наименование)

Форма обучения **дневное** на базе **основного** среднего образования

Общее количество часов **120** кредитов **5**

Разработчик(-и) _____ **Надырбаева А.Д.**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Тойшыбеков Н.А**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Сакаев М.Н.,**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Ұланбек А.Ұ.**
(подпись) (Ф.И.О.)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____
" 05 " _____ 2023

**Рабочая учебная программа**

**Физическая культура**
(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: **10410200- Организация перевозок и управление движением на железнодорожном транспорте**
(код и наименование)

Квалификация: **3W10410201- Дежурный по железнодорожной станции 4-го и 5-го классов**
(код и наименование)

Форма обучения **дневное** на базе **основного** среднего образования

Общее количество часов **120** кредитов **5**

Разработчик(-и) _____ **Надырбаева А.Д.**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Тойшыбеков Н.А**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Сакаев М.Н.,**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Ұланбек А.Ұ.**
(подпись) (Ф.И.О.)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____ 2023г.

**Рабочая учебная программа**

**Физическая культура**
(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 07140700- Автоматика, телемеханика и управление движением на железнодорожном транспорте
(код и наименование)

Квалификация: 3W07140702-Электромонтер по обслуживанию и ремонту устройств сигнализации, централизации и блокировки
(код и наименование)

Форма обучения **дневное** на базе **основного** среднего образования
Общее количество часов 120 кредитов 5

Разработчик(-и)_____ **Надырбаева А.Д.**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Тойшыбеков Н.А**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Сакаев М.Н.,**
(подпись) (Ф.И.О.)

_____ **Ұланбек А.Ұ.**
(подпись) (Ф.И.О.)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____

"____" _____ 2023г.

# Рабочая учебная программа

## Физическая культура

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 07140700- Автоматика, телемеханика и управление движением на железнодорожном транспорте
(код и наименование)

Квалификация: 3W07140702-Электромонтер по обслуживанию и ремонту устройств сигнализации, централизации и блокировки
(код и наименование)

Форма обучения дневное на базе основого среднего образования
Общее количество часов 120 кредитов 5

Разработчик (-и)_____ Надырбаева А.Д.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)
_____ Тойшыбеков Н.А
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Сакаев М.Н.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Ұланбек А.Ұ.
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____

"____" _____ 2023г.

# Рабочая учебная программа

## Физическая культура

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 07160500- Эксплуатация, ремонт и техническое обслуживание тягового подвижного состава железных дорог
(код и наименование)

Квалификация: 3W07160502 - Слесарь по ремонту локомотива (по видам)

(код и наименование)

Форма обучения дневное на базе основого среднего образования
Общее количество часов 120 кредитов 5

Разработчик (-и)_____ Надырбаева А.Д.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)
_____ Тойшыбеков Н.А
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Сакаев М.Н.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Ұланбек А.Ұ.
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____

"____" _____ 2023г.

# Рабочая учебная программа

## Физическая культура

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 07320800- Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство
(код и наименование)

Квалификация: 3W07320801 - Мастер по текущему содержанию и ремонту железнодорожных путей
(код и наименование)

Форма обучения дневное на базе основого среднего образования
Общее количество часов 120 кредитов 5

Разработчик (-и)_____ Надырбаева А.Д.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)
_____ Тойшыбеков Н.А
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Сакаев М.Н.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Ұланбек А.Ұ.
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____

"____" _____ 2023г.

# Рабочая учебная программа

## Физическая культура

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 07130600- Электроснабжение, эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт электротехнических систем железных дорог
(код и наименование)

Квалификация: 3W07130602 - Электромонтер тяговой подстанции
(код и наименование)

Форма обучения дневное на базе основого среднего образования
Общее количество часов 120 кредитов 5

Разработчик (-и)_____ Надырбаева А.Д.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)
_____ Тойшыбеков Н.А
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Сакаев М.Н.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Ұланбек А.Ұ.
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

**ТОО « АЛМАТИНСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя УМР
Ш.Д. Белгожаева
_____

"____" _____ 2023г.

# Рабочая учебная программа

## Физическая культура

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 10410200- Организация перевозок и управление движением на железнодорожном транспорте
(код и наименование)

Квалификация: 3W10410201- Дежурный по железнодорожной станции 4-го и 5-го классов
(код и наименование)

Форма обучения дневное на базе основого среднего образования
Общее количество часов 120 кредитов 5

Разработчик (-и)_____ Надырбаева А.Д.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)
_____ Тойшыбеков Н.А
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Сакаев М.Н.,
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

_____ Ұланбек А.Ұ.
(подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

## 1. Пояснительная записка

**Типовая учебная программа по дисциплине "Физическая культура" технико-технологического направления разработана в соответствии с приказами Министра образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 "Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов Республики Казахстан под № 8170) и 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 Республики Казахстан под № 29031).**

**Переквизиты и постреквизиты**

**Переквизиты:** Для изучения данной дисциплины необходимо усвоение следующих дисциплин : Безопасность жизненной деятельность , экология, психология.

Межпредметная связь: Физика,математика,начально-военная подготовка

**Постреквизиты:** Перечень дисциплин, для которых необходимо знания, умения и навыки, дисциплины «Физической культуры»

Перечень литературы и средств обучения.Основная литература.

1.Сборник материалов ученых и студентов,посвещенный20-летию государственных символов Республики Қазақстан,23-26 апреля 2012г.изд Алка А Алматы,Казахский университет,2012г.
2.Кыдырмолдина А «Спортивно-физкультурные туры с физкультурой,Алматы 2014-5276.
3.Мухамеджанова «М,Астана 2014г.Методика преподавания физической культуры
4.Сейсенбеков Э. «Методика физического воспитания и теория спорта»
5.Сисенбердиева А.Ж. «Физическое воспитание и методика 2011г.
6.Школа Tetenay B-2012г.
7.Тайжанов С. «Методическое пособие по легкой атлетике»,2012г
8.Толеуханова У.,Маутенбаев А.А. «Физиология физической культуры и спорта 2019г.
«Президентские тесты фитнес- тренировок.
9. К. Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматыкітап 2016 г.
10. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы
11. У. Марчибаева, Д. Токтарбаев, Е. Стоцкая, С. Сыздыкова, Р. Сидорова, Н. Моисеева, Л. Тунгышмуратова. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебное пособие. Нур-Султан 2019 г.

**Контактная информация педагога(ов):**

| | |
|---|---|
| Надырбаева А.Д. | тел.: 7 7474406472 e-mail: nadirbaevaajsulu@gmail.com |
| Тойшыбеков Н.А. | тел:77475752131, Nurtaza.t77@gmail.com |
| Сакаев М.Н. | тел: 87083071979, adabay79@mail.com |
| Ұланбек А.Ұ. | тел: 87472295495, Ulanbek.aijancloud.com |

| Дисциплина/код и наименование модуля | Всего часов в модуле | Из них: | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теоретические | Лабораторно-практические | Самостоятельная работа студента с педагогом | Самостоятельная работа студентов |
| Русскийязыки литература | 120/5 | 10/2 | 110/2 | - | - |
| Всего: | 120/5 | 10/2 | 110/2 | - | - |
| Итого на обучениепо модулю | 120/5 | 10/2 | 110/2 | - | - |

**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 | | | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | | | | | |
| 1 | 1) Объяснять технику безопасности на занятиях физической культуры, основы и принципы оказания первой доврачебной помощи; 2)Иметь | **1. 1. О физической культуре Тема 1.1.1. Техника безопасности на занятиях "Физическая культура"1)** Перечисляет | 2 | 2 | | | | | Новый урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | представление о методах профессионально-прикладной физической подготовке; | правила техники безопасности на занятиях физической культуры;<br>2) Выполняет требования техники спортивных залах, на стадионе, в бассейне, на катке и на спортивных площадках;безопасности и правила поведения в | | | | | | | |
| 2 | 1) Определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний.<br>2)Иметь понимание о рекреационных и реабилитационных средствах физической культуры | **Тема 1.1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.**<br>Тема **1.1.3. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры.**<br>1) определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний.<br>2) Иметь понимание о рекреационных и реабилитационных средствах физической | 2 | 2 | | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | культуры | | | | | | | |
| 3 | 1) определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний. 2)Иметь понимание о рекреационных и реабилитационных средствах физической культуры | **Тема 1.1.4. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.** 1) Определяет и выполняет упражнения для предотвращения профессиональные заболевания с помощью физических; 2) Знает и выполняет производственную гимнастику для профилактики травматизма; | 2 | 2 | | | | | Заключительный урок |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 4 | 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. | **2.1.** Легкоатлетические упражнения 1) Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) Выполняет требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на | 2 | 2 | | | | | Новый урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | стадионе при занятиях легкой атлетикой; | | | | | | | |
| 5 | 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры;<br>2) Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.<br>3) Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. | **Тема 2.1.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции**<br>**Тема 2.1.2. Низкий старт**.<br>1) Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции;<br>2) Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции; | 2 | 2 | | | | | Комбинированный урок |
| 6 | 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры;<br>2) Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.<br>3)Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. | **Тема 2.1.3. Бег на средние дистанции**<br>1) Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции;<br>2) Различает технику низкого и высокого старта. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 7 | 1) Объяснять | **Тема 2.1.4.** | 2 | | 2 | | | | Комбинир |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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. | **Высокий старт.** 1) Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений; 2) Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения. | | | | | | | ованный урок |
| 8 | 1) Объяснять 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. | Тема 2.1.5. **Бег на длинные дистанции** 1) Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции; 2) Различает технику низкого и высокого старта. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 9 | 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях | Тема 2.1.6 **Техника финиширования.** 1) Выполняет подводящие | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физической культуры; 2) Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения. 3)Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции. | упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции; 2) Различает технику низкого и высокого старта. | | | | | | | |
| 10 | 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2)Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега. | Тема 2.1.7 **Техника прыжка в длину с места Тема 2.1.8 Техника прыжка в длину с разбега.** 1) Различает фазы прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега; 2) Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину с места и техникой прыжка в длину с разбега; 3) Использует технико-тактическую подготовку в | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | прыжке в длину с места и в длину с разбега. | | | | | | | |
| 11 | 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2)Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра. | **Тема 2.1.9 Метание гранаты.** 1) Определяет фазы метания гранаты и фазы толкания ядра; 2) Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой метания гранаты и техникой толкания ядра; 3) Выполняет элементы технико-тактической подготовки в метании гранаты и техникой толкания ядра. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 12 | 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; владеть техникой передачи эстафетной палочки. | **Тема 2.1.10 Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.** 1) Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | физической культуры; 2) Объясняет и выполняет технику передачи эстафетной палочки. | | | | | | | |
| **Раздел 3. Спортивные игры. Футбол** | | | | | | | | | |
| 13 | 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) Понимать правила игры по видам спорта футбол. | **3.1. Основные правила игры футбол Тема 3.1.1 Техника безопасности. Основные правила игры.** 1)Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) Выполняет требования техники | 2 | | 2 | | | | Новый урок |
| 14 | 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) Понимать правила игры по видам спорта футбол. | **Тема 3.1.2 Перемещение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом Тема 3.1.3 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр.** 1) Перечисляет | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | правила игры по футболу<br>2) Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр;<br>3) Различает жесты судей в игровых видах спорта. | | | | | | | |
| 15 | 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.<br>2) Объяснять правила в футболе и уметь выполнять судейство в игре | **Тема 3.1.4 Индивидуальные действия игроков в нападении и защите**<br>**Тема 3.1.5 Командные действия игроков. Основы тактических действий игроков в футболе.**<br>1) Объясняет правила в футболе и умеет выполнять судейство в игре. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 16 | 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.<br>2) Объяснять правила в футболе и уметь выполнять судейство в игре | **Тема 3.1.6 Двухсторонняя игра. Судейство игры футбол.** 1) Объясняет правила в футболе и умеет выполнять судейство.<br>2) Выполняет технические | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении). в игре. | | | | | | | |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол** | | | | | | | | | |
| 17 | 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2)Знать правила игры по видам спорта (волейбол). | **4.1. Основные правила игры волейбол Тема 4.1.1 Техника безопасности. Основные правила игры.** 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; | 2 | | 2 | | | | Новый урок |
| 18 | 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. 2) Объяснять | **Тема 4.1.2 Перемещение игроков Тема 4.1.3 Стойка волейболиста**. 1) | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре | Объясняет правила волейбола и умеет выполнять судейство в игре. 2) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе; | | | | | | | |
| 19 | 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) знать правила игры по видам спорта (волейбол). | **Тема 4.1.4 Передача мяча сверху Судейство игры футбол** 1) Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр. 2) Перечисляет правила игры по видам спорта (волейбол); | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 20 | 1)Знать правила игры по видам спорта (волейбол). 2)Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. | **Тема 4.1.5 Передача мяча снизу** 1) Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения); 2) Выполняет подводящие упражнения для овладения | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | технико-тактическим и действиями в волейболе; | | | | | | | |
| 21 | 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2)Знать правила игры по видам спорта (волейбол). 3)Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. | **Тема 4.1.6 Подача мяча Тема 4.1.7 Прием мяча с подачи.** 1) Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическим и действиями в волейболе; 2) Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе; | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 22 | 1)Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. 2) Объяснять правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре | **Тема 4.1.8 Атакующие действия** 1) Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения); 2) Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическим и действиями в волейболе; | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 23 | 1) Владеть | **Тема 4.1.9** | 2 | | 2 | | | | Комбинир |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. 2) Объяснять правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре | **Игра в защите.** 1) Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе; 2) Действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении выполняет технические и тактические). | | | | | | | ованный урок |
| 24 | 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. 2) Объяснять правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре | **Тема 4.1.10 Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол**. 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол. 2) Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе; 3) Действия в | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении выполняет технические и тактические). | | | | | | | |
| 25 | 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.<br>2) Объяснять правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре | **Тема 4.1.11 Совершенствование навыков перемещения. 4.1.12 Судейство игры волейбол .**<br>1) Объясняет правила волейбола и умеет выполнять судейство в игре.<br>2) Действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении выполняет технические и тактические). | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол** | | | | | | | | | |
| 26 | 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2) понимать правила | **5.1. Основные правила игры баскетбол Тема 5.1 Техника безопасности. Правила игры.**1) | 2 | | 2 | | | | Новый урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | игры по видам спорта (баскетбол). | Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2) Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах; | | | | | | | |
| 27 | 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2) понимать правила игры по видам спорта (баскетбол). | **Тема 5.2 Перемещение игроков на площадке**<br>**Тема 5.3 Техника игры в нападении**<br>1) Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр.<br>2)Перечисляет правила игры по видам спорта (баскетбол);<br>3)Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 28 | 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях | **Тема 5.4 Техника игры в защите**<br>**Тема 5.5 Передачи** | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физической культуры;<br>2) понимать правила игры по видам спорта (баскетбол). | **мяча в движенииУчебная игра в волейбол.**<br>1) Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);<br>2) Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе; | | | | | | | |
| 29 | 1) Понимать правила игры по видам спорта (баскетбол).<br>2) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол. | **Тема 5.6 Перехваты и выбивания мяча**<br>**Тема 5.7 Штрафной бросок.**<br>1) Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);<br>2) Выполняет подводящие упражнения для | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | овладения технико-тактическим и действиями в баскетболе; | | | | | | | |
| 30 | 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.<br>2) Объяснять правила баскетбола и уметь выполнять судейство в игре | **Тема 5.8 Судейство игры баскетбол**<br>1) Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты);<br>2) Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическим и действиями в баскетболе;<br>3) Объясняет правила баскетбола и умеет выполнять судейство в игре | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |
| **Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис** | | | | | | | | | |
| 31 | 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис. | **6.1. Основные правила настольного тенниса Тема 6.1.1 Настольный теннис. Техника безопасности.** 1) | 2 | | 2 | | | | Новый урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);<br>2) Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическим и действиями в настольном теннисе; | | | | | | | |
| 32 | 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис. | **Тема 6.1.2 Стойка и передвижение**<br>**Тема 6.1.3 Подачи и приемы .**<br>1) Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе;<br>2) Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | защите и в нападении). | | | | | | | |
| **Раздел 7. Гимнастика** | | | | | | | | | |
| 33 | 1) Объяснить технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры; 2) Выполнять элементы оздоровительной гимнастики; | **7.1. Гимнастические упражнения Тема 7.1.1 Техника безопасности.** 1) Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры; 2) Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах; | 2 | | 2 | | | | Новый урок |
| 34 | 1) Объяснить технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры; 2) выполнять элементы оздоровительной гимнастики; 3) Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения | **Тема 7.1.2 Элементы строевых упражнений Тема 7.1.3 Общеразвивающие упражнения. Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза)** 1) Выполняет требования техники безопасности | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | в гимнастике; | в гимнастике, правила поведения в спортивных залах;<br>2) Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики.<br>3) Определяет и выполняет элементы оздоровительной гимнастики | | | | | | | |
| 35 | 1) Объяснить технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры;<br>2) выполнять элементы оздоровительной гимнастики;<br>3) выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике; | **Тема 7.1.4 Элементы оздоровительной гимнастики. Комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня**<br>**Тема 7.1.5 Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза).** 1) Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | правила поведения в спортивных залах;<br>2) соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики. | | | | | | | |
| 36 | 1) Объяснить технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры;<br>2) Выполнять элементы оздоровительной гимнастики;<br>3) выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике; | **Тема 7.1.6 Элементы оздоровительной гимнастики. ОРУ с использованием спортивного инвентаря (гимнастическая палка, обруч, фитбол). Тема 7.1.7 Элементы оздоровительной гимнастики. Акробатические упражнения.**<br>1) Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики;<br>2) Различает строевые, | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения | | | | | | | |
| 37 | 1) Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике; 2) выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. | **Тема 7.1.8 Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие) Тема 7.1.9 Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие).** 1) Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий; 2) Применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | созданного комплекса упражнений; 3) демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах. | | | | | | | |
| 38 | 1) Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике; 2) выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах. | **Тема 7.1.10 Элементы атлетической гимнастики. Тема 7.1.11 Упражнения на равновесие и вестибулярную устойчивость.** 1) Определяет уровни сложности выполняемых двигательных действий; 2) применяет основные технико-тактические действия в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений; 3) демонстрирует выполнение упражнений на гимнастических снарядах. | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |
| **Раздел 8. Национальные виды спорта** | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 39 | 1) Объяснять технику безопасности и правила игры по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;<br>3) выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. | **8.1. Правила и техника безопасности в национальных играх**<br>**Тема 8.1.1 Тоғыз құмалақ. Техника безопасности. Правила**<br>1) Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2) Выполняет требования техники безопасности по национальным видам спорта и правила поведения в спортивных залах**;** | 2 | | 2 | | | | Новый урок |
| 40 | 1) Объяснять технику безопасности и правила игры по национальным видам спорта на занятиях физической культуры;<br>3) выполнять технико-тактические действия в национальных видах | **Тема 8.1.2 Тоғыз құмалақ Технико-тактические действия нападения**<br>**Тема 8.1.3 Тоғыз құмалақ. Технико-тактические действия защиты.**<br>1) Объясняет | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | спорта. | правила игры в национальных видах спорта (тоғыз құмалақ, асық ату); 2) Раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта; | | | | | | | |
| 41 | 1) Объяснять технику безопасности и правила игры по национальным видам спорта на занятиях физической культуры; 3) выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. | **Тема 8.1.4 Асық ату. Техника безопасности. Правила игры Тема 8.1.5 Асық ату. Технико-тактические** 1) Различает технико-тактические действия в игре асық ату; 2) Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 42 | 1) Объяснять технику безопасности и правила игры по национальным видам спорта на занятиях физической культуры; | **Тема 8.1.6 Бестас. Правила игры Тема 8.1.7 Элементы национальных игр в подвижных играхВыпол** | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3) выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. | **няет** технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении). | | | | | | | |
| 43 | 1) Объяснять технику безопасности и правила игры по национальным видам спорта на занятиях физической культуры; 3) Выполнять технико-тактические действия в национальных видах спорта. | **Тема 8.1.8 Қазақша-күрес. Основные правила. Тема 8.1.9 Техника қазақша-күрес.** 1) Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке.2) демонстрирует элементы борьбы қазақша-күрес. | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |
| **Раздел 9. Зимние виды спорта** | | | | | | | | | |
| 44 | 1) Объяснять технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры; 2) объяснять технику передвижени | **9.1. Правила и техника безопасности в зимних видах спорта Тема 9.1.1 Лыжный спорт.** 1) Объясняет правила техники | 2 | | 2 | | | | Новый урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | я на лыжах. | безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2) выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице; | | | | | | | |
| 45 | 1) Объяснять технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры;<br>2) объяснять технику передвижения на лыжах. | **Тема 9.1.2 Лыжный спорт. Полуконькобежный ход** 1) Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2) выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице;<br>3) соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 46 | 1) Объяснять технику | **Тема 9.1.3 Лыжный** | 2 | | 2 | | | | Комбинированный |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры; 2) объяснять технику передвижения на лыжах. | **спорт. Коньковый ход без отталкивания руками Тема 9.1.4 Лыжный спорт.** 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. | | | | | | | урок |
| 47 | 1) Объяснять технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры; 2) объяснять технику передвижения на лыжах. | **Тема 9.1.5 Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход Тема 9.1.6 Конькобежный спорт.** 1) Объясняет правила техники безопасности | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | по зимним видам спорта на занятиях физической культуры;<br>2) выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице;<br>3) соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий. | | | | | | | |
| 48 | 1) Объяснять технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры;<br>2) объяснять технику передвижения на лыжах. | **Тема 9.1.7 Конькобежный спорт. Повороты Тема 9.1.8 Конькобежный спорт.** 1) Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;<br>2) выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | и одновременным коньковым ходом; | | | | | | | |
| 49 | 1) Объяснять технику безопасности по лыжному и конькобежному спорту на занятиях физической культуры;<br>2) объяснять технику передвижения на лыжах. | **Тема 9.1.9 Конькобежный спорт. Катание задним ходом**<br>**Тема 9.1.10 Конькобежный спорт. Катания по виражу.**1) Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом;<br>2) выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |
| **10 раздел. Плавание** | | | | | | | | | |
| 50 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; | **10.1. Основные правила в плавании**<br>**Тема 10.1.1 Техника безопасности.** | 2 | | 2 | | | | Новый урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2) владеть специальными упражнениями для пловцов; | **Специальные упражнения для пловцов на суше.**1) Перечисляет правила техники безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; | | | | | | | |
| 51 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 2) владеть специальными упражнениями для пловцов; 3) владеть техникой плавания. | **Тема 10.1.2 Сухое плавание** 1) Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 2) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | совершенствования физических кондиций; | | | | | | | |
| 52 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) владеть специальными упражнениями для пловцов;<br>3) владеть техникой плавания. | **Тема 10.1.3 Постановка техники плавания** 1) Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 53 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) владеть специальными упражнениями для | **Тема 10.1.4 Вращение корпуса и дыхание** 3) соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | пловцов;<br>3) владеть техникой плавания. | уроках физической культуры;<br>4) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; | | | | | | | |
| 54 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) владеть специальными упражнениями для пловцов;<br>3) владеть техникой плавания. | **Тема 10.1.5 Скольжение и баланс.** 1) Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | и совершенствования физических кондиций; | | | | | | | |
| 55 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) владеть специальными упражнениями для пловцов;<br>3) владеть техникой плавания. | **Тема 10.1.6 Стили плавания.**<br>1) Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 56 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) владеть специальными упражнениями для | **Тема 10.1.7 Кроль на груди.**<br>1) Соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | пловцов;<br>3) владеть техникой плавания. | физической культуры;<br>2) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций | | | | | | | |
| 57 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры;<br>2) владеть специальными упражнениями для пловцов;<br>3) владеть техникой плавания. | **Тема 10.1.8 Кроль на спине Тема 10.1.9 Плавание. Брасс**. 1) Различает стили плавания;<br>2) умеет правильно дышать и держаться на воде;<br>3) различает технику плавания способом "кроль на груди", "кроль на спине", "брасс". | 2 | | 2 | | | | Комбинированный урок |
| 58 | 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической | **Тема 10.1.10 Плавание. Финальный заплыв 50 м. в свободном.**1) | 2 | | 2 | | | | Заключительный урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | культуры;<br>2) владеть специальными упражнениями для пловцов;<br>3) владеть техникой плавания. | Различает стили плавания;<br>2) умеет правильно дышать и держаться на воде;<br>3) различает технику плавания способом "кроль на груди", "кроль на спине", **"брасс".** | | | | | | | |
| **Раздел 11. Туризм** | | | | | | | | | |
| 59 | 1) Объяснять о туризме и о его правилах;<br>2) различать техники, узлы, переправы в туризме;<br>3) понимать о правилах оказания первой помощи при травмах. | **Раздел 11. Туризм**<br>**11.1. Туризм в системе физического воспитания**<br>**Тема 11.1.1. Туризм. Правила туризма.**<br>**Тема 11.1.2. Узлы. Переправы.**<br>**Тема 11.1.3. Первая помощь при травмах. Установка палатки.**<br>1) Знает и различает виды туризма и о его правилах;<br>2) различает и применяет техники, узлы, переправы в туризме; | 2 | | 2 | | | | Новый урок |
| **Раздел 12. Инновационные технологии в физической культуре.** | | | | | | | | | |
| 60 | 1) Имеет | **12.1** | 2 | | 2 | | | | Новый |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | навыки составления алгоритма действий, реализуемого определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса;<br>2) объясняет методы выполнения упражнений, обеспечивающие гарантированное достижение результата, с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.<br>1) Дает подробную классификацию и определение тренажеров, оборудования фитнес центров. | **Современные фитнес-технологии Тема 12.1.1. Современные фитнес-технологии. Понятие, разработка и специфические особенности фитнес-технологии Тема 12.1.2. Фитнес индустрия.**<br>1) Имеет навыки составления алгоритма действий, реализуемого определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса;<br>2) объясняет методы выполнения упражнений, обеспечивающие гарантированное достижение результата, с использованием инновационных средств, методов, организационных форм | | | | | | | урок |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования. | | | | | | | |
| | **Итого часов** | | **120/5** | **10/0,4** | **110/4,6** | | | | |