

Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
«Есіл қаласы, агротехникалық колледжі» МКҚК

ГККП «Агротехнический колледж, город Есиль»
при управлении образования Ақмолинской области
(білім ұйымының атауы/наименование организации образования)

БЕКІТЕМІН АУТВЕРЖІДІАУ

Басшының орынбасары
Заместитель руководителя
Л.В. Шульга
Т.А.Ә. (егер бар болса) Ф.И.О. (при его наличии)
« 31 » 2025 г.

Пән бойынша оқу жұмыс бағдарламасы
Рабочая учебная программа по дисциплине

Дене шынықтыру / Физическая культура
(Пән немесе модуль атауы/наименование модуля или дисциплины)

Мамандығы/ Специальность 04110100 Есеп және аудит
04110100 Учёт и аудит
(коды және атауы/ код и наименование)

Біліктілігі/ Квалификация 3W04110101 Бухгалтер-кассир
3W04110101 Бухгалтер-кассир
(коды және атауы/ код и наименование)

Оқутүрі/ күндізгі базасында негізгі орта білім беру
Форма обучения дневная на базе основного среднего образования

Жалпысағат саны 120 кредиттер 5
Общее количество часов 120 кредитов 5

Әзірлеуші/ Разработчик Ахимбекоа Булат Айтенович
Кононенко Эдуард Владимирович
(қолы) Т.А.Ә. (егер бар болса)/ подпись) Ф.И.О. (при его наличии)

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по дисциплине Физическая культура разработана согласно Типовой учебной программе по дисциплине "Физическая культура" **социально-экономического** направления, приложение 30 к Приказу Министра просвещения Республики Казахстан от 6 января 2023 года № 1 «Об утверждении типовых учебных программ цикла или модуля общеобразовательных дисциплин для организаций технического и профессионального образования».

2. Цель изучения дисциплины "Физическая культура" - является формирование основ физической культуры, направленных на здоровое физическое развитие, приобретение спортивно-специфических двигательных навыков и физических способностей.

3. Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

1) обеспечение прикладными знаниями о профессии социально-экономической области, о физических и психических качествах, необходимых для успешного выполнения финансовых и иных операций, для проявления повышенной работоспособности в условиях будущей профессиональной деятельности;

2) мотивация стремления укрепить свое физическое и психическое здоровье;

3) развитие двигательных навыков обучающихся, способствующих выносливости, быстроте, силе, ловкости и гибкости;

4) воспитание чувства патриотизма, уважения, ответственности и взаимопонимания;

5) стимулирование обучающихся вести здоровый образ жизни на протяжении всей жизни и применять приобретенные навыки в дальнейшем;

6) формирование представления о физической культуре как части общечеловеческой культуры.

7) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья;

8) обмен практическими навыками и теоретическими знаниями и развития здоровой конкуренции, в процессе обучения, посредством организации соревновательной деятельности

9) использование информационных коммуникационных технологий при изучении теории (правила спорт игр, изучение тактики, тестирование и другие.)

10) ориентация на индивидуальную профессионально-прикладную физическую подготовку при выборе прогнозируемой (будущей) профессии

4. Содержание учебной дисциплины состоит из 11 разделов:

1) Знание о физической культур

2) Легкая атлетик

3) Спортивные игры. Футбол.

4) Спортивные игры. Волейбол.

5) Спортивные игры. Баскетбол.

6) Настольный теннис.

7) Гимнастика.

8) Национальные виды спорта.

9) Зимние виды спорта. Лыжный спорт. Конькобежный спорт.

10) Плавание.

Описание
дисциплины/модуля

| | |
|--|--|
| | 11) Туризм. 12) Средства активного отдыха. |
| Формируемые компетенции | - здоровьесбережения: - способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми - представлениями о здоровом образе жизни: - достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности: - необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности; - способность к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов: - необходимых для здорового образа жизни; потребность в личной безопасности, выносливостью |
| Пререквизиты | Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретенные при изучении следующих дисциплин: «Самопознание», «Анатомия человека», «Физика», «Основы различных видов спорта». |
| Постреквизиты | Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методические основы педагогической практики», «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта». |
| Необходимые средства обучения, оборудование | Спортивный зал, стадион, спортивное оборудование и инвентарь, ИКТ |
| Контактная информация педагога(ов): | |
| Фамилия, имя, отчество (при его наличии) | тел.: 87473219579 тел.: 8747 660 31 41 |
| | e-mail (e-майл): |
| Кононенко Эдуард Владимирович Ахимбекоа Булат Айтенович | kononenko10121986@gmail.com ahimbekov98@mail.ru |

Распределение часов по семестрам
04110100 Учет и аудит

| 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 | 120 | 60 | 60 | | | | | | | |
| Всего: | 120 | 60 | 60 | | | | | | | |
| Итого на обучение по дисциплине/модулю | 120 | 60 | 60 | | | | | | | |

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 | Производ.обучен/Профессе.практика | | | |
| 1 | Раздел 1. Знания о физической культуре. | | 4 | 4 | | | | | | |
| 1 | Подраздел: О физической культуре. РО: 1)Объяснять технику безопасности на занятиях физической культуры, основы и принципы оказания первой доврачебной помощи; 2) иметь представление о гиподинамии 1) Определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний; 2) иметь понимание о здоровом образе жизни и его составляющих 1) Определять физические упражнения для предотвращения профессиональных заболеваний; 2) иметь понимание о здоровом образе жизни и его составляющих | 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) перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях; 4) объясняет методы профилактики дефицита двигательной активности. | 4 | 4 | | | | | | |
| 1 | | Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях "Физическая культура". | 1 | 1 | | | | | Урок усвоения новых знаний | |
| 2 | | Тема 1.2. Гиподинамия. Профилактика дефицита двигательной активности. | 1 | 1 | | | | 1 Составить расписание дня | Комбинированный | |
| 3 | | Тема 1.3. Здоровый и малоподвижный образ жизни: характеристики. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 1 | 1 | | | | | Комбинированный | |
| 4 | | Тема 1.4. Вредные привычки. Их влияние на | 1 | 1 | | | | 2 Создать | Комбинированный | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|-----------|----------|----------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| | | здоровье человека. | | | | | | видео-презентацию «Вредные привычки» | |
| 2 | Раздел 2. Легкая атлетика | | 9 | 1 | 7 | | | 1 | |
| 2. | Подраздел: Легкоатлетические упражнения РО: 1) Объяснять правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполнять общеразвивающие и специально-беговые 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 стадионе при занятиях легкой атлетикой; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры; 4) оценивает эффективность выполнения физических упражнений; | 9 | 1 | 7 | | | 1 | |
| 5 6 | | Тема 2.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. | 2 | 1 | 1 | | | 3 Изучить ТБ по легкой атлетике | Урок усвоения новых знаний |
| 7 8 | | Тема 2.2. Низкий старт. | 2 | | 1 | | 1 Изучение техники низкого старта. | | Комбинированный |
| 9 10 | | Тема 2.3. Бег на средние дистанции. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный |
| 11 12 | | Тема 2.4. Высокий старт. | 2 | | 2 | | | | урок контроля знаний и умений |
| 13 | | Тема 2.5. Бег на длинные дистанции. | 1 | | 1 | | | | урок контроля знаний и умений |
| 8 | Раздел 8. Национальные виды спорта. | | 12 | 5 | 3 | | | 4 | |
| 8 | Подраздел: Правила и техника безопасности в национальных играх. РО: Объяснять технику безопасности и правила игры по национальным видам спорта на занятиях физической культуры | 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 игры в национальных видах спорта (тоғызқұмалақ, асық ату); 5) раскрывает историю и этапы развития национальных видов спорта; 6) объясняет ошибки в национальных видах спорта | 12 | 5 | 3 | | | 4 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---|---|---|--|---|--|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 14 | | Тема 8.1. Тоғызқұмалақ. Техника безопасности. Правила игры. | 1 | 1 | | | | 4 | Изучить основные правила игры. | Урок усвоения новых знаний | |
| 15 | | Тема 8.2. Тоғызқұмалақ Техничко-тактические действия нападения. | 1 | | | | 1 | Изучение комбинаций игры | | Комбинированный | |
| 16 17 | | Тема 8.3. Тоғызқұмалақ. Техничко-тактические действия защиты. | 2 | 1 | 1 | | | | | урок контроля знаний и умений | |
| 18 | | Тема 8.4. Асық ату. Техника безопасности. Правила игры. | 1 | 1 | | | | 5 | Изучить основные правила игры. | Комбинированный | |
| 19 | | Тема 8.5. Асық ату. Техничко-тактические действия. | 1 | | | | 1 | Совершенствование техники броска | | урок контроля знаний и умений | |
| 20 21 | | Тема 8.6. Бестас. Правила игры. | 2 | 1 | | | 1 | Совершенствование техники игры. | 6 | Изучить основные правила игры. | Комбинированный |
| 22 23 | | Тема 8.7. Элементы национальных игр в подвижных играх. | 2 | 1 | 1 | | | | | Комбинированный | |
| 24 | | Тема 8.8. Қазақша-күрес. Основные правила. | 1 | | | | 1 | Совершенствование основных элементов борьбы. | 7 | Изучить основные правила игры. | Комбинированный |
| 25 | | Тема 8.9. Техника қазақша-күрес. | 1 | | 1 | | | | | Комбинированный | |
| 6 | Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис | | 6 | 1 | 4 | | | 1 | | | |
| 6 | Подраздел: Основные правила настольного тенниса РО: 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в настольный теннис. | 1) Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении); 2) выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе; 3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе; 4) выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении). | 6 | 1 | 4 | | | 1 | | | |
| 26 27 | | Тема 6.1. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. | 2 | 1 | 1 | | | | 8. | Изучить основные правила игры. | Урок усвоения новых знаний |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|-----------|----------|-----------|--|--|---|--|--|
| 28 29 | | Тема 6.2. Стойка и передвижение. | 2 | | 2 | | | | | Комбинированный |
| 30 31 | | Тема 6.3. Поддачи и приемы. | 2 | | 1 | | | 1 Совершенство подач. | | урок контроля знаний и умений |
| 3 | Раздел 3. Спортивные игры. Футбол | | 12 | 1 | 8 | | | 3 | | |
| 3 | Подраздел: Основные правила игры футбол РО: 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) понимать правила игры по видам спорта футбол | 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 футболу; 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта. | 12 | 1 | 8 | | | 3 | | |
| 32 33 | | Тема 3.1. Техника безопасности. Основные правила игры. | 2 | 1 | 1 | | | | 9 Изучить основные правила игры. | Урок усвоения новых знаний |
| 34 35 | | Тема 3.2. Перемещение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом. | 2 | | 1 | | | 1 Совершенство техники приема мяча | | Комбинированный |
| 36 37 | | Тема 3.3. Владение мячом. | 2 | | 2 | | | | 10 Жонглиро вание мяча 12 раз | Урок контроля знаний и умений |
| 38 39 | | Тема 3.4. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. | 2 | | 1 | | | 1 Совершенство навыков ведения мяча | | Комбинированный |
| 40 41 | | Тема 3.5. Командные действия игроков. Основы тактических действий игроков в футболе. | 2 | | 1 | | | 1 Изучение стандар тных положений | | Комбинированный |
| 42 43 | | Тема 3.6. Двухсторонняя игра. Судейство игры футбол. | 2 | | 2 | | | | | урок контроля знаний и умений |
| 4 | Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол. | | 20 | 1 | 14 | | | 5 | | |
| 4 | Подраздел: Основные правила игры волейбол. РО: 1) Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол 2) Объяснять | 1) Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении); 2) выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в волейболе; | 20 | 1 | 14 | | | 5 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|-----------|----------|----------|--|--|----------|--|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|
| | правила волейбола и уметь выполнять судейство в игре. | 3) объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в волейболе; 4) выполняет технические и тактические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападении). 5) Объясняет правила волейбола и умеет выполнять судейство в игре. | | | | | | | | | | |
| 44 45 | | Тема 4.1. Техника безопасности. Основные правила игры. | 2 | 1 | 1 | | | | 11 | Изучить основные правила игры | Урок усвоения новых знаний | |
| 46 | | Тема 4.2. Перемещение игроков. | 1 | | | | | 1 | Изучение схем | | Комбинированный | |
| 47 | | Тема 4.3. Стойка волейболиста. | 1 | | | | | 1 | Изучение стоек | | Комбинированный | |
| 48 | | Тема 4.4. Передача мяча сверху. | 1 | | | | | 1 | Совершенствование техники передачи мяча. | | урок контроля знаний и умений | |
| 49 | | Тема 4.5. Передача мяча снизу. | 1 | | | | | 1 | Совершенствование техники передачи мяча. | | урок контроля знаний и умений | |
| 50 51 | | Тема 4.6. Подача мяча. | 2 | | 2 | | | | | | урок контроля знаний и умений | |
| 52 53 | | Тема 4.7. Прием мяча с подачи. | 2 | | 2 | | | | | | Комбинированный | |
| 54 55 | | Тема 4.8. Атакующие действия. | 2 | | 1 | | | 1 | Изучение техника нападения | | Комбинированный | |
| 56 57 | | Тема 4.9. Игра в защите. | 2 | | 2 | | | | | | Комбинированный | |
| 58 59 | | Тема 4.10. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол. | 2 | | 2 | | | | | | урок контроля знаний и умений | |
| 60 61 | | Тема 4.11. Совершенствование навыков перемещения. Двухсторонняя игра. | 2 | | 2 | | | | | | Комбинированный | |
| 62 63 | | 4.12. Судейство игры волейбол. | 2 | | 2 | | | | | 12 | Изучить основные жесты судьи | Комбинированный |
| 7 | Раздел 7. Гимнастика. | | 14 | 2 | 8 | | | 4 | | | | |
| 7 | Подраздел: Гимнастические упражнения РО: 1) Объяснить | 1) Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования | 14 | 2 | 8 | | | 4 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|--|---|---|---|--|--|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| | технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры; 2) выполнять элементы оздоровительной гимнастики | техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики; 4) определяет и выполняет элементы оздоровительной гимнастики. | | | | | | | | |
| 64 65 | | Тема 7.1. Техника безопасности. Виды гимнастики. | 2 | 1 | 1 | | | | 13 Изучить основные правила игры | Урок усвоения новых знаний |
| 66 | | Тема 7.2. Элементы строевых упражнений. | 1 | | | | | 1 Изучение перестроений | | Комбинированный |
| 67 | | Тема 7.3. Общеразвивающие упражнения. Обучение гигиенической гимнастики (утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультпауза). | 1 | | 1 | | | | | Комбинированный |
| 68 | | Тема 7.4. Элементы оздоровительной гимнастики. | 1 | | 1 | | | | | Комбинированный |
| 69 | | Тема 7.5. Прикладные упражнения. | 1 | | 1 | | | | | Комбинированный |
| 70 | | Тема 7.6. Акробатические упражнения. | 1 | | | | | 1 Изучение элементов комбинации | 14 Совершенствование гибкости | Урок контроля знаний и умений |
| 71 | | Тема 7.7. Упражнения на гимнастических снарядах. | 1 | | | | | 1 Изучение упражнений на снарядах | | Комбинированный |
| 72 73 | | Тема 7.8. Элементы ритмической гимнастики. Виды фитнес-тренинг направлений (йога, стретчинг, пилатес, табата и другие). | 2 | 1 | 1 | | | | | Комбинированный |
| 74 | | Тема 7.9. Элементы производственной гимнастики. | 1 | | 1 | | | | | Комбинированный |
| 75 76 | | Тема 7.10. Элементы атлетической гимнастики. | 2 | | 1 | | | 1 составление программы | 15 Выполнить поднимание туловища из положения, лежа на спине, подтягивание | Урок контроля знаний и умений |
| 77 | | Тема 7.11. Элементы оздоровительной гимнастики. | 1 | | 1 | | | | 16 Составить комплекс утренней гимнастики. | Комбинированный |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|--|-----------|----------|-----------|--|--|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 5 | Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол | | 16 | 1 | 11 | | | 4 | | |
| 5 | Подраздел: Основные правила игры баскетбол. РО: 1) Объяснять правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2) понимать правила игры по видам спорта (баскетбол). | 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 (баскетбол); 5) раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 6) различает жесты судей в игровых видах спорта. | 16 | 1 | 11 | | | 4 | | |
| 78 79 | | Тема 5.1. Техника безопасности. Правила игры. | 2 | 1 | 1 | | | | 17 Изучить основные правила игры | Урок усвоения новых знаний |
| 80 81 | | Тема 5.2. Перемещение игроков на площадке. | 2 | | 2 | | | | | Комбинированный |
| 82 83 | | Тема 5.3. Техника игры в нападении. | 2 | | 1 | | | 1.Совершение действий в нападении | | урок контроля знаний и умений |
| 84 85 | | Тема 5.4. Техника игры в защите. | 2 | | 1 | | | 1.Совершение действий в защите | | Комбинированный |
| 86 87 | | Тема 5.5. Передачи мяча в движении. | | | 1 | | | 1.Совершение техники ведения мяча | | урок контроля знаний и умений |
| 88 89 | | Тема 5.6. Перехваты и выбивания мяча. | 2 | | 2 | | | | | Комбинированный |
| 90 91 | | Тема 5.7. Штрафной бросок. | 2 | | 1 | | | 1.Совершение техники броска мяча | | урок контроля знаний и умений |
| 92 93 | | Тема 5.8. Судейство игры баскетбол. | 2 | | 2 | | | | 18 Изучить основные жесты судьи | Комбинированный |
| 9 | Раздел 9. Зимние виды спорта. | | 10 | | 8 | | | 2 | | |
| 9.1 | Подраздела: Правила и техника безопасности в зимних видах спорта РО: 1) Объяснять технику безопасности по лыжному и конькобежному | 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; | 10 | | 8 | | | 2 | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|---|--|---|---|---|--|---|---|-------------------------------|
| | спорту на занятиях физической культуры. | 3) соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий. | | | | | | | |
| 94 95 | | Тема 9.1. Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход. | 2 | | 2 | | | 19 Изучить основные правила соревнований | Комбинированный |
| 96 97 | | Тема 9.2. Лыжный спорт. Полуконьковый ход. | 2 | | 1 | | 1 Совершенствование техники бега | | Комбинированный |
| 98 99 | | Тема 9.3. Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный |
| 100 101 | | Тема 9.4. Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход. | 2 | | 2 | | | | Комбинированный |
| 102 103 | | Тема 9.5. Лыжный спорт. Одношажный коньковый ход. | 2 | | 1 | | 1 Совершенствование техники подъема ипуска | | урок контроля знаний и умений |
| 10 | Раздел 10. Плавание. | | 4 | 1 | 2 | | 1 | | |
| 3.4 | Подраздел: Основные правила в плавании РО: 1) Объяснять технику безопасности в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 2) владеть специальными упражнениями для пловцов. | 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; 3) соблюдает гигиенические правила во время проведения занятий в бассейне и на суше на уроках физической культуры; 4) определяет функциональное состояние собственного организма при выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 5) выполняет подводящие упражнения для совершенствования техники плавания; 6) выполняет специальные упражнения для пловцов. | 4 | 1 | 2 | | 1 | | |
| 104 105 | | Тема 10.1. Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше. | 2 | | 2 | | | 20 Изучить основные правила плавания | Урок усвоения новых знаний |
| 106 | | Тема 10.2. Сухое плавание. | 1 | | | | 1 Изучение разминки | | Комбинированный |

| | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|---|---|---|--|--|-----------------------------------|---|----------------------------|
| 107 | | Тема 10.6. Стили плавания. | 1 | 1 | | | | пловца | 21 Изучить основные характеристики стилей плавания | Комбинированный |
| 11 | Раздел 11. Туризм. | | 4 | 2 | 1 | | | 1 | | |
| 11 | Подраздел: 11.1 Туризм в системе физического воспитания. РО: 1) Объяснять о туризме и о его правилах; 2) иметь представление о методах организации, планирования и проведения туристических поездок. | 1) Знает и различает виды туризма и о его правилах; 2) объясняет о способах разработки программ туров, турпакетов, экскурсионных программ и других пакетов туристической деятельности; 3) называет туристические маршруты Казахстана | 4 | 2 | 1 | | | 1 | | |
| 108 | | Тема 11.1. Туризм. Правила туризма. | 1 | 1 | | | | | 22 Изучить основные разновидности туризма | Урок усвоения новых знаний |
| 109 | | Тема 11.2. Организация, планирование и проведение туристических поездок. | 1 | 1 | | | | | | Урок усвоения новых знаний |
| 110 111 | | Тема 11.3. Разработка программ туров, турпакетов, экскурсионных программ и других продуктов туристической деятельности. | 2 | | 1 | | | 1 Разработка маршрутных листов | 23 Разработать маршрутный лист | Комбинированный |
| 12 | Раздел 12. Средства активного отдыха. | | 2 | 1 | 1 | | | | | |
| | Подраздел 12.1. Непрофессиональное занятие видами спорта. РО: 1) Иметь навыки здорового образа жизни. | 1) Объясняет понятие "Фитнес-культура", ее характеристики | 2 | 1 | 1 | | | | | |
| 112 | | Тема 12.1. Принципы ведения здорового образа жизни. | 1 | 1 | | | | | 24 Видео-презентация о ЗОЖ | Урок усвоения новых знаний |
| 113 | | Тема 12.2. Фитнес-культура. | 1 | | 1 | | | | | Комбинированный |
| 2 | Раздел 2. Легкая атлетика | | 7 | | 3 | | | 4 | | |
| 5.1 | Подраздел 2.1. Легкоатлетические упражнения. РО: 1) Объяснять правила техники безопасности | 1) Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполняет требования техники безопасности и правила поведения в | 7 | | 3 | | | 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|------------|-----------|-----------|--|--|--|----|-------------------------------|
| | легкой атлетики на занятиях физической культуры; 2) выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения | спортивных залах и на стадионе при занятиях легкой атлетикой; 3) соблюдает гигиенические правила на занятиях физической культуры; 4) оценивает эффективность выполнения физических упражнений; | | | | | | | | |
| 114 | | Тема 2.6. Техника финиширования. | 1 | | 1 | | | | | Комбинированный |
| 115 | | Тема 2.7. Техника прыжка в длину с места. | 1 | | | | | 1 Изучение техники | | урок контроля знаний и умений |
| 116 | | Тема 2.8. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | | | | | 1 Изучение техники | | урок контроля знаний и умений |
| 117 118 | | Тема 2.9. Метание гранаты. | 2 | | 1 | | | 1 Изучение техники | | урок контроля знаний и умений |
| 119 120 | | Тема 2.10. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. | 2 | | 1 | | | 1 Изучение техники передачи палочки | | Урок усвоения новых знаний |
| | | Итого часов | 120 | 20 | 70 | | | 30 | 24 | |