|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора поУМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шаймуханбетова К.А.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Инновационный технический колледж города Алматы**

**Календарно-тематический план**

2020-2021 учебный год

1-2 Семестр

Физкультура .

По модулю/дисциплине

Специальность1304000- Вычислительная техника и программное обеспечение  
 (код и наименование)

Квалификация 1304043-Техник -программист . (код и наименование)

Курс 1 Группа (ы) ИСД 2 20 Р, Количество часов 148

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составил: | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) | Имироа. Д.В  . Ф.И.О. |

Рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета  
Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методист колледжа | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) | Наутиева Ж.И. .  Ф.И.О. |

Рассмотрена на заседании ПЦК ООиСЭД

Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Председатель ПЦК | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) | Смаилова А.С. .  Ф.И.О. |

**Внутренние страницы плана**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Календарные сроки изучения тем** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Тип занятий** | **Домашнее задание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Физкультура** | | | | | |
| **Раздел 1. Функция, ее свойства и график** | | | | | |
| 1 |  | Тема1. Техника безопасности на занятиях Физическая культура; Физическая культура человека | 2 | практика | Повторит |
| 2 |  | Тема 2. История развития физкультуры и спорта в Казахстане | 2 | практика | Повторит |
| 3 |  | Тема 3. Физическая культура и спорт в современном обществе | 2 | практика | Повторит |
| **Раздел 2. Тригонометрические функции** | | | | | |
|  |  | **Подраздел 1. Легкая атлетика** |  | практика | Повторит |
| 4 |  | Тема 1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции | 2 | практика | Повторит |
| 5 |  | Тема 2. Низкий старт | 2 | практика | Повторит |
| 6 |  | Тема 3. Бег на средние дистанции | 2 | практика | Повторит |
| 7 |  | Тема 4. Высокий старт | 2 | практика | Повторит |
| 8 |  | Тема 5. Бег на длинные дистанции | 2 | лекция | Повторит |
| 9 |  | Тема 6. Техника финиширования | 2 | практика | Повторит |
| 10 |  | Тема 7. Техника прыжка в длину с места | 2 | практика | Повторит |
| 11 |  | Тема 8. Техника прыжка в длину с разбега | 2 | Лекция | Повторит |
| 12 |  | Тема 9. Метание гранаты | 2 | практика | Повторит |
| 13 |  | Тема 10. Толкание ядра | 2 | лекция | Повторит |
|  |  | **Подраздел 2. Спортивные игры** |  |  |  |
| 14 |  | Тема 1. Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры | 2 | практика | Повторит |
| 15 |  | Тема 2. Футбол. Перемещение игроков по полю | 2 | практика | Повторит |
| 16 |  | Тема 3. Футбол. Владение мячом | 2 | лекция | Повторит |
| 17 |  | Тема 4. Футбол. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита | 2 | практика | Повторит |
|  |  | **всего за 1-семестр** | **34** |  |  |
| 18 |  | Тема 5. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры | 2 | практика | Повторит |
| 19 |  | Тема 6. Волейбол. Перемещение игроков | 2 | практика | Повторит |
| 20 |  | Тема 7. Волейбол. Стойка волейболиста | 2 | практика | Повторит |
| 21 |  | Тема 8. Волейбол. Передача мяча сверху | 2 | практика | Повторит |
| 22 |  | Тема 9. Волейбол. Передача мяча снизу | 2 | практика | Повторит |
| 23 |  | Тема 10. Волейбол. Подача мяча | 2 | практика | Повторит |
| 24 |  | Тема 11. Волейбол. Прием мяча с подачи | 2 | практика | Повторит |
| 25 |  | Тема 12. Волейбол. Атакующие действия | 2 | практика | Повторит |
| 26 |  | Тема 13. Волейбол. Игра в защите | 2 | практика | Повторит |
| 27 |  | Тема 14. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры | 2 | практика | Повторит |
| 28 |  | Тема 15. Баскетбол. Перемещение игроков на площадке | 2 | практика | Повторит |
| 29 |  | Тема 16. Баскетбол. Техника игры в нападении | 2 | практика | Повторит |
| 30 |  | Тема 17. Баскетбол. Техника игры в защите | 2 | практика | Повторит |
| 31 |  | Тема 18. Баскетбол. Передачи мяча в движении | 2 | практика | Повторит |
| 32 |  | Тема 19. Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча | 2 | практика | Повторит |
| 33 |  | Тема 20. Баскетбол. Штрафной бросок | 2 | практика | Повторит |
| 34 |  | Тема 21. Гандбол. Техника безопасности. Правила игры | 2 | практика | Повторит |
| 35 |  | Тема 22. Гандбол. Техника владения мячом | 2 | практика | Повторит |
| 36 |  | Тема 23. Гандбол. Растановка игроков на площадке | 2 | практика | Повторит |
| 37 |  | Тема 24. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры | 2 | практика | Повторит |
| 38 |  | Тема 25. Настольный теннис. Стойка и передвижение | 2 | практика | Повторит |
| 39 |  | Тема 26. Настольный теннис. Подачи и приемы | 2 | практика | Повторит |
|  |  | **всего за 2- семестр** | **40** |  |  |
|  |  | **Подраздел 3. Гимнастика** |  |  |  |
| 40 |  | Тема 1. Техника безопасности. Виды гимнастики | 2 | практика | Повторит |
| 41 |  | Тема 2. Строевые упражнения | 2 | практика | Повторит |
| 42 |  | Тема 3. Общеразвивающие упражнения | 2 | практика | Повторит |
| 43 |  | Тема 4. Прикладные упражнения | 2 | практика | Повторит |
| 44 |  | Тема 5. Акробатические упражнения | 2 | практика | Повторит |
| 45 |  | Тема 6. Упражнения на гимнастических снарядах | 2 | практика | Повторит |
| 46 |  | Тема 7. Элементы ритмической гимнастики | 2 | практика | Повторит |
| 47 |  | Тема 8. Элементы производственной гимнастики | 2 | практика | Повторит |
| 48 |  | Тема 9. Элементы атлетической гимнастики | 2 | практика | Повторит |
| 49 |  | Тема 10. Элементы оздоровительной гимнастики | 2 | практика | Повторит |
|  |  | **Подраздел 4. Национальные виды спорта** |  |  |  |
| 50 |  | Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры | 2 | практика | Повторит |
| 51 |  | Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения | 2 | практика | Повторит |
| 52 |  | Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты | 2 | практика | Повторит |
| 53 |  | Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры | 2 | практика | Повторит |
| 54 |  | Тема 5. Асык ату.Технико-тактические действия нападения | 2 | практика | Повторит |
| 55 |  | Тема 6. Асык ату. Технико-тактические действия защиты | 2 | практика | Повторит |
| 56 |  | Тема 7. Элементы национальных игр в подвижных играх | 2 | практика | Повторит |
|  |  | **Подраздел 5. Зимние виды спорта** |  |  |  |
| 57 |  | Тема 1. Лыжный спорт. Техника безопасности. [Одновременный двухшажный коньковый ход](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#2) | 2 | практика | Повторит |
| 58 |  | Тема 2. Лыжный спорт. [Полуконьковый ход](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#3) | 2 | практика | Повторит |
| 59 |  | Тема 3. Лыжный спорт. [Коньковый ход без отталкивания руками](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#4) | 2 | практика | Повторит |
| 60 |  | Тема 4. Лыжный спорт. [Попеременный коньковый ход](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#5) | 2 | практика | Повторит |
| 61 |  | Тема 5. Лыжный спорт. [Одновременный одношажный коньковый ход](https://yznaika.com/notes/504-lizhniy-sport#6) | 2 | практика | Повторит |
| 62 |  | Тема 6. Конькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания | 2 | практика | Повторит |
| 63 |  | Тема 7. Конькобежный спорт. Повороты | 2 | практика | Повторит |
| 64 |  | Тема 8. Конькобежный спорт. Торможение | 2 | практика | Повторит |
| 65 |  | Тема 9. Конькобежный спорт. Катание задним ходом | 2 | практика | Повторит |
| 66 |  | Тема 10. Конькобежный спорт. Катания по виражу | 2 | практика | Повторит |
|  |  | **Подраздел 6. Плавание** |  |  | Повторит |
| 67 |  | Тема 1. Техника безопасности. Специальные упражнения для пловцов на суше | 2 | практика | Повторит |
| 68 |  | Тема 2. Сухое плавание | 2 | практика | Повторит |
| 69 |  | Тема 3. Постановка техники плавания | 2 | практика | Повторит |
| 70 |  | Тема 4. Вращение корпуса и дыхание | 2 | практика | Повторит |
| 71 |  | Тема 5. Скольжение и баланс | 2 | практика | Повторит |
| 72 |  | Тема 6. Стили плавания | 2 | практика | Повторит |
| 73 |  | Тема 7. Кроль на груди. Кроль на спине | 2 | практика | Повторит |
| 74 |  | Тема 8. Плавание. Брасс Финальный заплыв 50 м. в свободном стиле | 2 | практика | Повторит |
| 75 |  | Тема 9. | 2 | практика | Повторит |
|  |  | Тема 10. Плавание. | 2 | практика | Повторит |
|  |  | **Всего по дисциплине (по кредиту)** | **148** | **8** | **140** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Распределение учебного времени | Общее  количество часов | в том числе | | |
| Теоретические занятия | Практические и лабораторные занятия | Курсовой проект/ работа |
| 1 | Всего часов | 148 |  |  |  |
| 2 | Запланировано на 1 семестр | 34 |  |  |  |
| 3 | Запланировано на 2 семестр | 40 |  |  |  |
| 4 | Проведено часов |  |  |  |  |
| 5 | Осталось на следующий учебный год |  |  |  |  |