|  |
| --- |
| БЕКІТІЛДІ Директордың ОӘІ жөніндегі орынбасары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шаймуханбетова К.А  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ж |

**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ**

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

2020-2021 оқу жылы

1-2 Семестр

Дене шынықтыру

Модуль/пән бойынша

Мамандығы 1304000- Есептеу техникасы және бағдарламалық қамтамасыз ету

(коды және атауы)

Біліктілігі1304043- Техник бағдарламашы  
 (коды және атауы)

Курс 1 Топ П1-20 К Сағат саны 148

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Құрастырғандар | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Имиров Д.В. .  А.Ж.Т. |

Оқу-әдістемелік кеңес отырысында қаралды және келісілді

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Колледж әдіскері | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Наутиева Ж.И. .  А.Ж.Т. |

ЖББжӘЭП ПЦК отырысында қаралған

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПЦК төрайымы | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Смаилова А.С. .  А.Ж.Т. |

**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ**

|  |
| --- |
| БЕКІТІЛДІ Директордың ОӘІ жөніндегі орынбасары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шаймуханбетова К.А «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ж |

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

2020-2021 оқу жылы

1-2 Семестр

Дене шынықтыру

Модуль/пән бойынша

Мамандығы 1304000- Есептеу техникасы және бағдарламалық қамтамасыз ету

(коды және атауы)

Біліктілігі1304043- Техник бағдарламашы  
 (коды және атауы)

Курс 1 Топ П2-20 К Сағат саны 148

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Құрастырғандар | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Имиров Д.В. .  А.Ж.Т. |

Оқу-әдістемелік кеңес отырысында қаралды және келісілді

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Колледж әдіскері | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Наутиева Ж.И. .  А.Ж.Т. |

Пәндік (циклды) комиссия отырысында қаралған

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПЦК төрайымы | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Смаилова А.С. .  А.Ж.Т. |

**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ**

|  |
| --- |
| БЕКІТІЛДІ Директордың ОӘІ жөніндегі орынбасары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шаймуханбетова К.А «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ж |

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

2020-2021 оқу жылы

1-2 Семестр

Дене шынықтыру

Модуль/пән бойынша

Мамандығы 1304000- Есептеу техникасы және бағдарламалық қамтамасыз ету

(коды және атауы)

Біліктілігі1304043- Техник бағдарламашы  
 (коды және атауы)

Курс 1 Топ П3-20 К Сағат саны 148

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Құрастырғандар | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Имиров Д.В. .  А.Ж.Т. |

Оқу-әдістемелік кеңес отырысында қаралды және келісілді

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Колледж әдіскері | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Наутиева Ж.И. .  А.Ж.Т. |

Пәндік (циклды) комиссия отырысында қаралған

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПЦК төрайымы | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Смаилова А.С. .  А.Ж.Т. |

**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ**

|  |
| --- |
| БЕКІТІЛДІ Директордың ОӘІ жөніндегі орынбасары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шаймуханбетова К.А «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ж |

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

2020-2021 оқу жылы

1-2 Семестр

Дене шынықтыру

Модуль/пән бойынша

Мамандығы 1304000- Есептеу техникасы және бағдарламалық қамтамасыз ету

(коды және атауы)

Біліктілігі1304043- Техник бағдарламашы  
 (коды және атауы)

Курс 1 Топ ПД6-20 К Сағат саны 148

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Құрастырғандар | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Имиров Д.В. .  А.Ж.Т. |

Оқу-әдістемелік кеңес отырысында қаралды және келісілді

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Колледж әдіскері | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Наутиева Ж.И. .  А.Ж.Т. |

Пәндік (циклды) комиссия отырысында қаралған

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПЦК төрайымы | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Смаилова А.С. .  А.Ж.Т. |

**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖ**

|  |
| --- |
| БЕКІТІЛДІ Директордың ОӘІ жөніндегі орынбасары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шаймуханбетова К.А «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ж |

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

2020-2021 оқу жылы

1-2 Семестр

Дене шынықтыру

Модуль/пән бойынша

Мамандығы 1304000- Есептеу техникасы және бағдарламалық қамтамасыз ету

(коды және атауы)

Біліктілігі1304043- Техник бағдарламашы  
 (коды және атауы)

Курс 1 Топ ПД7-20 К Сағат саны 148

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Құрастырғандар | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Имиров Д.В. .  А.Ж.Т. |

Оқу-әдістемелік кеңес отырысында қаралды және келісілді

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Колледж әдіскері | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Наутиева Ж.И. .  А.Ж.Т. |

Пәндік (циклды) комиссия отырысында қаралған

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ ж. Хаттама № \_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПЦК төрайымы | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (қолы) | Смаилова А.С. .  А.Ж.Т. |

**Жоспардың ішкі беттері**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № сабақ | Тақырыптарды зерттеудің күнтізбелік мерзімі | Бөлімдердің, тақырыптардың атауы | Сағат саны | Сабақ түрі | Үй тапсырмасы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Денешынықтыру** | | | | | |
| **1 бөлім. Дене шынықтыру туралы білім** | | | | | |
| 1 |  | Тақырып 1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. Адамның дене мәдениеті | 2 | практика | Қайталау |
| 2 |  | Тақырып 2. Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы | 2 | практика | Қайталау |
| 3 |  | Тақырып 3. Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру | 2 | практика | Қайталау |
|  |  | **2 Бөлім. Дене тәрбиесі құралдары**  **1 Бөлімше. Жеңіл атлетика** |  |  |  |
| 4 |  | Тақырып 1. Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру | 2 | практика | Қайталау |
| 5 |  | Тақырып 2. Төменгі сөре | 2 | практика | Қайталау |
| 6 |  | Тақырып 3. Орта қашықтыққа жүгіру | 2 | практика | Қайталау |
| 7 |  | Тақырып 4. Жоғары сөре | 2 | практика | Қайталау |
| 8 |  | Тақырып 5. Ұзақ қашықтыққа жүгіру | 2 | лекция | Қайталау |
| **9** |  | Тақырып 6. Мәрені орындау техникасы | 2 | практика | Қайталау |
| 10 |  | Тақырып 7. Орыннан ұзындыққа секіру техникасы | 2 | практика | Қайталау |
| 11 |  | Тақырып 8. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру | 2 | лекция | Қайталау |
| 12 |  | Тақырып 9. Граната лақтыру | 2 | практика | Қайталау |
| 13 |  | Тақырып 10. Ядро итеру | 2 | лекция | Қайталау |
|  |  | **2 Бөлімше. Спорттық ойындар** |  |  |  |
| 14 |  | Тақырып 1. Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі | 2 | практика | Қайталау |
| 15 |  | Тақырып 2. Футбол. Ойыншылардың алаңда қозғалуы | 2 | практика | Қайталау |
| 16 |  | Тақырып 3. Футбол. Допты алып жүру | 2 | лекция | Қайталау |
| 17 |  | Тақырып 4. Футбол. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті | 2 | практика | Қайталау |
| **34** |  | 1. **Семестр бойынша барлығы** | **34** |  |  |
| 18 |  | Тақырып 5. Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі | 2 | практика | Қайталау |
| 19 |  | Тақырып 6. Волейбол. Ойыншылардың қозғалысы | 2 | практика | Қайталау |
| 20 |  | Тақырып 7. Волейбол. Волейболшылардың тұрысы | 2 | практика | Қайталау |
| 21 |  | Тақырып 8. Волейбол. Допты жоғарыдан беру | 2 | практика | Қайталау |
| 22 |  | Тақырып 9. Волейбол. Допты төменнен беру | 2 | практика | Қайталау |
| 23 |  | Тақырып 10. Волейбол. Допты ойынға қосу | 2 | практика | Қайталау |
| 24 |  | Тақырып 11. Волейбол. Допты қабылдау | 2 | практика | Қайталау |
| 25 |  | Тақырып 12. Волейбол. Шабуыл әрекеттері | 2 | практика | Қайталау |
| 26 |  | Тақырып 13. Волейбол. Қорғаныс әрекеттері | 2 | практика | Қайталау |
| 27 |  | Тақырып 14. Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі | 2 | практика | Қайталау |
| 28 |  | Тақырып 15. Баскетбол. Алаңда ойыншылардың қозғалуы | 2 | практика | Қайталау |
| 29 |  | Тақырып 16. Баскетбол. Ойынның шабуыл техникасы | 2 | практика | Қайталау |
| 30 |  | Тақырып 17. Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы | 2 | практика | Қайталау |
| 31 |  | Тақырып 18. Баскетбол. Қозғалыста допты беру | 2 | практика | Қайталау |
| 32 |  | Тақырып 19. Баскетбол. Допты қағып алу және қағу. | 2 | практика | Қайталау |
| 33 |  | Тақырып 20. Баскетбол. Айып соққысы | 2 | практика | Қайталау |
| 34 |  | Тақырып 21. Қол добы. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі | 2 | практика | Қайталау |
| 35 |  | Тақырып 22. Қол добы. Допты алып жүру техникасы | 2 | практика | Қайталау |
| 36 |  | Тақырып 23. Қол добы. Алаңда ойыншылардың қозғалуы | 2 | практика | Қайталау |
| 37 |  | Тақырып 24. Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі | 2 | практика | Қайталау |
| **40** |  | **2-ші семестр бойынша** | **40** |  |  |
| 38 |  | Тақырып 25. Үстел теннисі. Тұрыс және орын ауыстыру | 2 | практика | Қайталау |
| 39 |  | Тақырып 26. Үстел теннисі. Допты ойынға қосу және қабылдау | 2 | практика | Қайталау |
|  | **3 Бөлімше.** | **Гимнастика** |  |  |  |
| 40 |  | Тақырып 1. Қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері | 2 | практика | Қайталау |
| 41 |  | Тақырып 2. Саптық жаттығулар | 2 | практика | Қайталау |
| 42 |  | Тақырып 3. Жалпы дамыту жаттығулары | 2 | практика | Қайталау |
| 43 |  | Тақырып 4. Қолданбалы жаттығулар | 2 | практика | Қайталау |
| 44 |  | Тақырып 5. Акробатикалық жаттығулар | 2 | практика | Қайталау |
| 45 |  | Тақырып 6. Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар | 2 | практика | Қайталау |
| 46 |  | Тақырып 7. Ритмикалық гимнастиканың элементтері | 2 | практика | Қайталау |
| 47 |  | Тақырып 8. Өндірістік гимнастиканың элементтері | 2 | практика | Қайталау |
| 48 |  | Тақырып 9. Атлетикалық гимнастиканың элементтері | 2 | практика | Қайталау |
| 49 |  | Тақырып 10. Сауықтыру гимнастиканың элементтері | 2 | практика | Қайталау |
|  | **4 Бөлімше.** | **Ұлттық спорт түрлері** |  |  |  |
| 50 |  | Тақырып 1. Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. | 2 | практика | Қайталау |
| 51 |  | Тақырып 2. Тоғызқұмалақ. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті | 2 | практика | Қайталау |
| 52 |  | Тақырып 3. Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті | 2 | практика | Қайталау |
| 53 |  | Тақырып 4. Асық ату. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. | 2 | практика | Қайталау |
| 54 |  | Тақырып 5. Асық ату. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті | 2 | практика | Қайталау |
| 55 |  | Тақырып 6. Асық ату. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті | 2 | практика | Қайталау |
| 56 |  | Тақырып 7. Ұлттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындар | 2 | практика | Қайталау |
|  | **5 Бөлімше.** | **Қысқы спорт түрлері** |  |  |  |
| 57 |  | Тақырып 1. Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс | 2 | практика | Қайталау |
| 58 |  | Тақырып 2. Шаңғы спорты. Жартылай шырша әдісі | 2 | практика | Қайталау |
| 59 |  | Тақырып 3. Шаңғы спорты. Қолмен итермеи шырша әдісі | 2 | практика | Қайталау |
| 60 |  | Тақырып 4. Шаңғы спорты. Ауыспалы шырша әдісі | 2 | практика | Қайталау |
| 61 |  | Тақырып 5. Шаңғы спорты. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі | 2 | практика | Қайталау |
| 62 |  | Тақырып 6. Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері | 2 | практика | Қайталау |
| 63 |  | Тақырып 7. Коньки спорты. Бұрылыстар. Тежеулер | 2 | практика | Қайталау |
| 64 |  | Тақырып 8. Коньки спорты. Артқы жүріспен сырғанау | 2 | практика | Қайталау |
| 65 |  | Тақырып 9. Коньки спорты. Алаңды бұрыла сырғанау | 2 | практика | Қайталау |
|  | **6 Бөлімше.** | **Жүзу** |  |  |  |
| 66 |  | Тақырып 1. Қауіпсіздік ережесі. Жүзушінің құрғақта орындалатын арнайы жаттығулары | 2 | практика | Қайталау |
| 67 |  | Тақырып 2. Құрғақ жүзу | 2 | практика | Қайталау |
| 68 |  | Тақырып 3. Жүзу техникасын орнату | 2 | практика | Қайталау |
| 69 |  | Тақырып 4. Айналу және тыныс алу | 2 | практика | Қайталау |
| 70 |  | Тақырып 5. Сырғанау және тепе-теңдік | 2 | практика | Қайталау |
| 71 |  | Тақырып 6. Жүзу стилдері | 2 | практика | Қайталау |
| 72 |  | Тақырып 7. Кеудемен құлаштап жүзу | 2 | практика | Қайталау |
| 73 |  | Тақырып: 8  Арқада құлаштап жүзу. | 2 | практика | Қайталау |
| 74 |  | Тақырып: 9  Брасс әдісі Еркін стильде 50 м. жүзу. | 2 | практика | қайталау |
|  |  | Барлығы | 74 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Оқу уақытын бөлу | Жалпы  сағат саны | оның ішінде | | |
| Теориялық сабақтар | Практикалық және зертханалық сабақтар | Курстық жоба / жұмыс |
| 1 | барлық сағат | 148 | 8 | 140 |  |
| 2 | 1 Семестрге жоспарланған | 34 | 8 | 26 |  |
| 3 | 2 Семестрге жоспарланған | 40 |  | 40 |  |
| 4 | Өткізілген сағат |  |  |  |  |
| 5 | Келесі оқу жылына қалды |  |  |  |  |