

БЕКІТЕМІН

Бөгенбай батыр атындағы
ООРММИК директоры

Е.Жапаров

« » 20 ж.



Пән/модуль/өндірістік оқыту мен кәсіптік практика бойынша оқу жұмыс
бағдарламасы

Рабочая учебная программа по дисциплине/ модулю/производственному обучению и
профессиональной практике

Физическая культура

(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)

Мамандық _____ 01140500 - " Физическая культура и спорт"

Специальность _____ (коды және атауы) / (код и наименование)

Біліктілік _____ 4S1140503 – "Тренер- преподаватель по спорту"

Квалификация _____ (коды және атауы) / (код и наименование)

Оқыту нысаны _____ орта білім базасында

Форма обучения _____ на базе среднего образования

Жалпы сағат саны _____ 194 _____,

Общее количество часов

Әзірлеуші (-лер) _____ Зандер В.Я. _____

Разработчик (-и) _____ Т.А.Ә. (болған жағдайда)

Ф.И.О. (при наличии)

(колы) / (подпись)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с типовой учебной программой и образовательной программой технического профессионального образования (приказ Министерства образования и науки Республики Казахстан от 22 января 2016 г. №72).. приложение 19,20) по специальности 0103000 «Физическая культура и спорт» с квалификацией 0103033 «Тренер-преподаватель по спорту».

Цели: овладение студентами основами физической культуры и всестороннее развитие личности: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения (основные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания студентов:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

Пререквезиты: формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Постреквезиты: дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность, воспроизведение и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

Необходимые средства обучения и оборудования:

Научно-методическая литература.

Спортивный зал.

Инвентарь: мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные) теннисный стол, ракетки, граната 500 и 700 грамм, набивные мячи, секундомер и другое.

Литература:

1. Лях В. И. Физическая культура. Классы. М., Просвещение, 2007.
2. Физическая культура /под ред. М. Я. Виленского. М., Просвещение, 2010.

Знают:

- Закон Республики Казахстан.
- технику безопасности на уроках физической культуры.
- правила подвижных игр

Приобрели навыки:

- проводить тренировку
- подбирать упражнения.
- подбирать нагрузки с учетом возрастных особенностей.

Компетентны:

- в организации спортивных работ.
- в применении теоретических, методических и технических приемов.
- в составлении плана соревнований и проведении спортивных мероприятий

Семестр бойынша сағаттарды бөлу

Распределение часов по семестрам

Пән/модульдің коды және атауы Дисциплина/ код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат Саны Всего часов в модуле	Соның ішінде В том числе					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8
Физическая культура	194	56	52	22	22	18	24
Барлығы: Всего:	194	56	52	22	22	18	24

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1 курс 1 семестр				
1.	Техника безопасности на занятиях ФК.	2		2
2.	История развития ФК и С в Казахстане	2		2
3.	Физическая культура и спорт в современном обществе.	2		2
4.	Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2		2
5.	Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		2
6.	Бег на длинные дистанции.	2		2
7.	Техника финиширования.	2		2
8.	Эстафетный бег	2		2
9.	Техника прыжка в длину с места	2		2
10.	Техника прыжка в длину с разбега.	2		2
11.	Метание гранаты.	2		2
12.	Толкания ядра.	2		2
13.	Футбол. ТБ. Основные правила игры.	2		2
14.	Футбол. Перемещение игроков по полю.	2		2
15.	Футбол. Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении.	2		2
16.	Индивидуальные действия игроков в защите.	2		2
17.	Волейбол. ТБ. Основные правила игры.	2		2
18.	Волейбол. Перемещение игроков. Волейбол. Стойка волейболиста.	2		2
19.	Волейбол. Передача мяча сверху.	2		2
20.	Волейбол. Передача мяча снизу.	2		2
21.	Волейбол. Подача мяча.	2		2
22.	Волейбол. Прием мяча с подачи.	2		2
23.	Волейбол. Атакующие действия.	2		2
24.	Волейбол. Игра в защите.	2		2
25.	Гандбол. ТБ. Правила игры.	2		2
26.	Гандбол. Техника владения мячом.	2		2
27.	Гандбол. Расстановка игроков на площадке.	2		2
28.	Гандбол. Учебная игра.	2		2

1 курс 2 семестр				
29.	Лыжный спорт. ТБ. Одновременный двухшажный ход	2		2
30.	Лыжный спорт. Коньковый ход.	2		2
31.	Лыжный спорт. Полуконьковый ход.	2		2
32.	Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками.	2		2
33.	Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход.	2		2
34.	Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход.	2		2
35.	Конькобежный спорт. ТБ. Основные методы катания.	2		2
36.	Конькобежный спорт. Повороты. Торможения. Катания задним ходом.	2		2
37.	Конькобежный спорт. Катания по виражу.	2		2
38.	Баскетбол. Передача мяча в движении.	2		2
39.	Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча. Баскетбол. Штрафной бросок.	2		2
40.	Настольный теннис. ТБ. Правила игры.	2		2
41.	Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2
42.	Настольный теннис. Подача и приемы.	2		2
43.	Настольный теннис. Учебная игра.	2		2
44.	Баскетбол. ТБ. Правила игры.	2		2
45.	Баскетбол. Перемещение игроков на площадке.	2		2
46.	Баскетбол. Техника игры в нападение.	2		2
47.	Баскетбол. Техника игры в защите.	2		2
48.	Баскетбол. Учебная игра.	2		2
49.	Элементы оздоровительной гимнастики.	2		2
50.	Тогыз кумалак. ТБ. Правила игры.	2		2
51.	Тогыз кумалак. ТТД в нападении. ТТД. в защите	2		2
52.	Асык ату. ТБ. Правила игры.	2		2
53.	Асык ату. ТТД в нападении. ТТД защиты.	2		2
54.	Зачёт.	2		2
2 курс 3 семестр				
55.	ТБ. Виды гимнастики	2		2
56.	Строевые упражнения.	4		4
57.	Общеразвивающие упражнения.	2		2

58.	Прикладные упражнения.	2		2
59.	Акробатические упражнения.	2		2
60.	Упражнения на гимнастических снарядах.	4		4
61.	Элементы ритмической гимнастики.	2		2
62.	Элементы производственной гимнастики.	2		2
63.	Элементы атлетической гимнастики.	2		2
2 курс 4 семестр				
64.	Футбол. Техника передача мяча на месте	4		4
65.	Футбол. Техника передача мяча в движении.	4		4
66.	Футбол. Элементы тактики игры в защите.	4		4
67.	Футбол. Элементы тактики игры в нападении.	4		4
68.	Футбол. Техника удара по мячу	4		4
69.	Футбол. Учебная игра.	2		2
3 курс 5 семестр				
70.	Баскетбол. Техника передача мяча на месте	4		4
71.	Баскетбол. Техника передача мяча в движении.	4		4
72.	Баскетбол. Элементы тактики игры в защите.	4		4
73.	Баскетбол. Элементы тактики игры в нападении.	4		4
74.	Баскетбол. Учебная игра.	2		2
3 курс 6 семестр				
75.	Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2		2
76.	Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		2
77.	Бег на длинные дистанции.	2		2
78.	Техника финиширования.	2		2
79.	Эстафетный бег	2		2
80.	Техника прыжка в длину с места	2		2
81.	Техника прыжка в длину с разбега.	2		2
82.	Метание гранаты.	2		2
83.	Толкания ядра.	2		2
84.	Гандбол. Техника броска, 7м штрафной бросок.	2		2
85.	Гандбол. Техника игры в защите.	2		2

86.	Гандбол. Техника игры в нападении.	2		2
87.	Экзамен.			

Содержание рабочей программ, результаты обучения и критерии оценки

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Результаты обучения	Критерии оценки
1	Знания о физической культуре	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура человека. История развития физкультуры и спорта в Казахстане. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1. Знать технику безопасности на занятиях физической культуры и необходимость ведения здорового образа жизни.	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. Объясняет необходимость ведения здорового образа жизни для улучшения физических качеств.
			2. Знать основы и принципы оказания первой доврачебной помощи.	1. Перечисляет основы и принципы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи при различных травмах и несчастных случаях; 2. Определяет характерные признаки различных видов травм и кровотечений.
2	Легкая атлетика	Техника безопасности в легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на средние дистанции. Высокий старт. Бег на длинные дистанции. Техника финиширования. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты. Толкание ядра.	1. Знать правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры.	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.
			2. Выполнять общеразвивающие и специально-беговые упражнения.	1. Объясняет основы физиологии и профилактики травматизма; 2. Анализирует функциональное состояние собственного организма при

				выполнении физических упражнений с целью достижения оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; 3. Выполняет технико-тактические действия при выполнении специальных беговых упражнений; 4. Различает общеразвивающие и специальные беговые упражнения.
			3. Владеть технико-тактической подготовкой в беге на средние и дальние дистанции.	1. Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции; 2. Применяет технико-тактическую подготовку в беге на средние и дальние дистанции; 3. Выполняет подводящие упражнения для овладения техникой бега на средние и дальние дистанции; 4. Различает технику низкого и высокого старта.
			4. Владеть техникой прыжка в длину с места и техникой 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 прыжке в длину с места и в длину с разбега.
			5. Владеть техникой метания гранаты и техникой толкания ядра.	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.
3.	Спортивные игры	Футбол. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков по полю. Владение мячом.	1. Знать правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры.	1. Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и

		Индивидуальные действия игроков в нападении и в защите. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила игры. Перемещение игроков. Стойка волейболиста. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Подача мяча. Прием мяча с подачи. Атакующие действия. Игра в защите. Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Перемещение игроков на площадке. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Передача мяча в движении. Перехваты и выбивание мяча. Штрафной бросок. Гандбол. Техника безопасности. Правила игры. Техника владения мячом. Растановка игроков на площадке. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры. Стойка и передвижение. Подачи и приемы.		правила поведения в спортивных залах; 3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях спортивных игр.
			2. Знать правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис).	1. Перечисляет правила игры по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т.д, настольный теннис); 2. Раскрывает историю и этапы развития спортивных игр; 3. Различает жесты судей в игровых видах спорта.
			3. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в баскетбол.	1. Различает технические действия в баскетболе (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты); 2. Применяет различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; 3. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в баскетболе; 4. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в баскетболе; 5. Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).
			4. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в волейбол.	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; 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. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в футбол.	1. Различает технические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими в футболе; 3. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в футболе; 4. Выполняет технические и тактические действия в футболе (перемещение, владение мячом, удары по воротам действия в защите и в нападении).
			6. Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол.	1. Различает технические действия в гандболе (перемещение, владение мячом, броски по воротам, действия в защите и в нападении); 2. Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в гандболе; 3. Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в гандболе; 4. Выполняет технические и тактические действия в гандболе (перемещение, владение мячом, броски по воротам, действия в защите и в нападении).
			7. 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).
4.	Гимнастика	Техника безопасности в гимнастике. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Элементы ритмической гимнастики. Элементы производственной гимнастики. Элементы атлетической гимнастики. Элементы оздоровительной гимнастики.	1. Знать технику безопасности по гимнастике на занятиях физической культуры.	1. Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры; 2. Выполняет требования техники безопасности в гимнастике, правила поведения в спортивных залах; 3. Соблюдает гигиенические правила на занятиях гимнастики.
			2. Выполнять базовые строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения в гимнастике.	1. Различает и выполняет элементы ритмической гимнастики, элементы производственной гимнастики, элементы атлетической гимнастики и элементы оздоровительной гимнастики; 2. Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения; 3. Называет термины гимнастики.
			3. Выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах.	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.
5	Национальные виды спорта	Техника безопасности. Правила игры. Техничко-тактические действия нападения. Техничко-тактические действия защиты. Асык ату. Правила игры. Техничко-тактические действия нападения. Техничко-тактические	1. Знать технику безопасности 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.
			2. Знать правила игры в национальных видах спорта.	1. Объясняет правила игры в национальных видах спорта (тогыз кумалак, асык ату); 2. Раскрывает историю и этапы

		действия. Элементы национальных игр в подвижных играх.		развития национальных видов спорта; 3. Объясняет ошибки в национальных видах спорта.
			3. Выполнять технические действия в национальных видах спорта.	1. Различает технико- тактические действия в игре тогыз кумалак; 2. Различает технико- тактические действия в игре асык ату; 3. Демонстрирует навыки игры в национальных видах спорта в игровых ситуациях на уроке.
6	Зимние виды спорта	Лыжный спорт. Техника безопасности. Одновременный двухшажный коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Попеременный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Колькобежный спорт. Техника безопасности. Основные методы катания. Повороты. Торможение. Катание задним ходом. Катания по виражу.	1. Знать технику безопасности по лыжному и колькобежному спорту на занятиях физической культуры. 2. Знать технику передвижения на лыжах.	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. 1. Различает технику передвижения на лыжах: кольковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; 2. Выполняет технику передвижения на лыжах: кольковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом; 3. Оценивает функциональное состояние организма и физическую работоспособность.

**4. Таблица уровней физической подготовленности обучающихся
(юноши)**

Виды Испытаний	Уровни физической подготовленности					
	Х (усред- ненный)	низки й	н/среднег о	средний	в/среднег о	высоки й
Бег 30 м	4,9	5,6	5,5 – 5,3	5,2 – 4,6	4,5 -4,3	4,2
Прыжок в длину с места	213	190	191 - 201	202 – 224	225 - 235	236
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	611,0	434,0	435,0 – 522,0	523,0 – 699,0	700,0 – 785,0	786,0
Челночный бег 3x10	8,3	9,1	9,0 – 8,7	8,6 –7,8	7,7 -7,4	7,3
Кистевая динамометрия (правая)	42,0	33,0	34,0 –37,0	38,0 – 46,0	47,0 – 50,0	51,0

**Таблица уровней физической подготовленности обучающихся
(девушки)**

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	Х (усред- ненный)	низки й	н/среднег о	средний	в/среднег о	высоки й
Бег 30 м	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 -4,6	4,5
Прыжок в длину с места	170,0	146	147 -160	161 – 181	182 – 194	195
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	497,0	372,0	373,0 – 434,0	435,0 – 559,0	560,0 – 621,0	622,0
Челночный бег 3x10	9,1	10,0	9,9 – 9,6	9,5 –8,6	8,5 –8,1	8,0
Кистевая динамометрия (правая)	26,0	19,5	20,0 –22,5	23,0 – 29,0	29,5 – 32,0	32,5

№ пп	Тема урока	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения	Примечание
	1 курс 1 семестр					
1.	Техника безопасности на занятиях ФК.	2		2		
2.	История развития ФК и С в Казахстане	2		2		
3.	Физическая культура и спорт в современном обществе.	2		2		
4.	Техника безопасности. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	2		2		
5.	Высокий старт. Бег на средние дистанции.	2		2		
6.	Бег на длинные дистанции.	2		2		
7.	Техника финиширования.	2		2		
8.	Эстафетный бег	2		2		
9.	Техника прыжка в длину с места	2		2		
10.	Техника прыжка в длину с разбега.	2		2		
11.	Метание гранаты.	2		2		
12.	Толкания ядра.	2		2		
13.	Футбол. ТБ. Основные правила игры.	2		2		
14.	Футбол. Перемещение игроков по полю.	2		2		
15.	Футбол. Владение мячом. Индивидуальные действия игроков в нападении.	2		2		
16.	Индивидуальные действия игроков в защите.	2		2		
17.	Волейбол. ТБ. Основные правила игры.	2		2		
18.	Волейбол. Перемещение игроков. Волейбол. Стойка волейболиста.	2		2		
19.	Волейбол. Передача мяча сверху.	2		2		
20.	Волейбол. Передача мяча снизу.	2		2		
21.	Волейбол. Подача мяча.	2		2		

22.	Волейбол. Прием мяча с подачи.	2		2		
23.	Волейбол. Атакующие действия.	2		2		
24.	Волейбол. Игра в защите.	2		2		
25.	Гандбол. ТБ. Правила игры.	2		2		
26.	Гандбол. Техника владения мячом.	2		2		
27.	Гандбол. Расстановка игроков на площадке.	2		2		
28.	Гандбол. Учебная игра.	2		2		
1 курс 2 семестр						
29.	Лыжный спорт. ТБ. Одновременный двухшажный ход	2		2		
30.	Лыжный спорт. Коньковый ход.	2		2		
31.	Лыжный спорт. Полуконьковый ход.	2		2		
32.	Лыжный спорт. Коньковый ход без отталкивания руками.	2		2		
33.	Лыжный спорт. Попеременный коньковый ход.	2		2		
34.	Лыжный спорт. Одновременный одношажный коньковый ход.	2		2		
35.	Конькобежный спорт. ТБ. Основные методы катания.	2		2		
36.	Конькобежный спорт. Повороты. Торможения. Катания задним ходом.	2		2		
37.	Конькобежный спорт. Катания по виражу.	2		2		
38.	Баскетбол. Передача мяча в движении.	2		2		
39.	Баскетбол. Перехваты и выбивания мяча. Баскетбол. Штрафной бросок.	2		2		
40.	Настольный теннис. ТБ. Правила игры.	2		2		
41.	Настольный теннис. Стойка и передвижение.	2		2		
42.	Настольный теннис. Подача и приемы.	2		2		
43.	Настольный теннис. Учебная игра.	2		2		

44.	Баскетбол. ТБ. Правила игры.	2		2		
45.	Баскетбол. Перемещение игроков на площадке.	2		2		
46.	Баскетбол. Техника игры в нападение.	2		2		
47.	Баскетбол. Техника игры в защите.	2		2		
48.	Баскетбол. Учебная игра.	2		2		
49.	Элементы оздоровительной гимнастики.	2		2		
50.	Тогыз кумалак. ТБ. Правила игры.	2		2		
51.	Тогыз кумалак. ТТД в нападении. ТТД. в защите	2		2		
52.	Асык ату. ТБ. Правила игры.	2		2		
53.	Асык ату. ТТД в нападении. ТТД защиты.	2		2		
54.	Зачёт.	2		2		