**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНИКАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ**

|  |
| --- |
| БЕКІТЕМІН  Директордың ОӘІ жөніндегі орынбасары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шаймуханбетова К.А.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ж. |

**Жұмыс оқу бағдарламасы**

Дене шынықтыру

(модульдің немесе пәннің атауы)

Мамандығы 1304000-Есептеу техникасы және бағдарламалық қамтамасыз ету (коды және атауы)  
Біліктілігі 1304043-Техник бағдарламашы ПД6 20К, ПД7 20К .(коды және атауы)

Оқу түрі күндізгі негізгі орта білім беру базасында  
Жалпы 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. Х аттама № \_\_

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

**1.Түсіндірме жазба**

Үлгілік оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 604 «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» және Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министірінің 2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 «ҚР бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» бұйрықтарына сәйкес әзірленген.

Ұсынылған әдебиеттер тізімі Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2019 жылғы 17 мамырдағы № 217 «Оқулықтардың, оқу-әдістемелік кешендердің, құралдардың және басқа да қосымша әдебиеттердің, оның ішінде электрондық жеткізгіштердің тізбесін бекіту туралы» бұйрығы негізінде жасалған.

Дене тәрбиесі пән ретінде техникалық және кәсіптік білім беруде маңызды роль атқарып, жеке тұлғаның жалпыадамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашыл түрде жүзеге асыруға дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Мақсаты: білім алушыларды жеке және жас ерекшеліктерін ескере отыра, өз физикалық және психикалық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету.

Міндеттері:

1) денсаулықты нығайту, дененің негізгі физикалық сапаларын дамыту және ағзаның қызмет ету мүмкіндіктерін арттыру; базалық спорт түрлерінің техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру;

2) өз денсаулығына қамқорлықпен қарау, оны нығайту және сақтау қажеттіліктерін тәрбиелеу;

3) дене шынықтыру және спорттың пайда болу тарихы мен даму ерекшеліктері, салауатты өмір салтын дамытудағы ролі туралы білім деңгейлерін игеру;

4) оқу және жарыс кезіндегі ұжымдық қарым-қатынас пен ынтымақтастықты орындау және жеке тұлғаның оң қасиеттерін тәрбиелеу;

5) адамгершілік-жігер қабілеттерін қалыптастыру.

"Дене тәрбиесі" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға:

1) жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;

2) дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелеріне әсерін білуге;

3) жеке бас пен моральдық-өнегелілік қасиеттерін дамытудың маңыздылығын және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;

4) өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.

"Дене тәрбиесі" пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі: аптасына 4 сағат, барлығы 148 сағат.

"Дене тәрбиесі" пәнін оқыту барысында білім алушыларды білім беру ұйымының медицина қызметкері арнайы медициналық топқа бөлу медициналық тексерістің нәтижесі көрсетілген анықтаманың негізінде іске асырады. Осы топтарды арнайы профилактикалық бағдарлама бойынша аурудың түріне байланысты оқытады.

Жұмыс оқу бағдарламаларын дайындау барысында жергілікті ауа-райы жағдайларын ескере отыра қысқы спорт түрлерінің орнына жалпы төзімділікті дамытуға сауықтыру жүгіру сабақтары мен басқа да аэробты жүктеме жаттығуларын қолдану ұсынылады.

Жүзу сабағын өткізу мүмкін болмаған жағдайда, бағдарламаның жүзу бөлімін іске асыруға арналған уақытты спорттық дағдыларын жетілдіру үшін, педагогикалық кеңес шешімімен оның орнына дене шынықтырудың спорттық ойын түрлерін қолдану ұсынылады.

Техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының жұмыс оқу бағдарламаларын құруда төмендегідей құқықтары бар:

* оқытудың әртүрлі технологияларын, түрін, ұйымдастыру әдістері мен оқу процесін бақылау түрлерін таңдауға;
* оқу уақытының жалпы сағат көлемін бөлімдер мен тақырыптарға бөлуге(пәнді оқытуға бөлінген сағат көлемінен);
* оқу бағдарламасын оқуда оның ретін негіздеп өзгертуге.

|  |  |
| --- | --- |
| Пәннің/модульдің сипаттамасы | |
| Қалыптастырылатын құзыреттілік | |
| Қажетті оқу құралдары, жабдықтар | |
|  | |
| Оқтушының (-лардың) байланыс ақпараты: | |
| А.Ж.Т. Имиров Дамир Владимирович | тел.: +77714739751 |
| е-mail: IMIROV1974@INDOX.RU |

**Жұмыс оқу бағдарламасының мазмұны**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Пәннің атауы: Дене шынықтыру** | | | | | | | | |
| Бағдарламаның мазмұны | | | | | Барлығы  сағат | оның ішінде | | |
| Бөлімдер, тақырыптар | | Оқыту нәтижелері | | Бағалау критерийлері | Теориялық | зертханалық-практикалық | Өндірістік оқыту/  кәсіптік практика |
|  | **1 бөлім. Дене шынықтыру туралы білім** | | | | | 148 | 8 | 140 |  |
| 1 | Тақырып 1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. Адамның дене мәдениеті | 1. Дене тәрбиесіндегі қауіпсіздік техникасын және салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігін білу. | | 1. Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік техникасын тізімдейді;  2. Спорт залдарында, стадионда, бассейнде, мұз айдынында және спорттық алаңда қауіпсіздік техникасының барлық талаптарын және жүріс-тұрыс ережелерін орындайды;  3. Дене сапасын жақсарту үшін салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігін түсіндіреді. | | 2 |  |  |  |
| 2 | Тақырып 2. Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы | 2. Алғашқы медициналық көмек көрсету негіздерін білу. | | 1. Түрлі жарақаттар мен жазатайым оқиғалар кезінде дәрігерге дейінгі (медициналық) алғашқы көмек көрсетудің негіздері мен принциптерін тізімдейді; | | 2 |  |  |  |
| 3 | Тақырып 3. Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру | 3.Дене тәрбиесіндегі қауіпсіздік техникасын және салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігін білу. | | 2. Әртүрлі жарақаттар мен қан кетудің тән белгілерін анықтайды. | | 2 |  |  |  |
|  | **2 Бөлімше. Жеңіл атлетика.** |  | |  | |  |  |  |  |
| 4 | Тақырып: 1 Жеңіл атлетикадағы қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру | 1. Дене тәрбиесі сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу. | | 1. Дене тәрбиесі сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу.  1. Дене шынықтыру сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік техникасын түсіндіреді;  2. Жеңіл атлетикамен айналысу кезінде спорт залдарында және стадионда қауіпсіздік техникасының барлық талаптарын және жүріс-тұрыс ережелерін орындайды;  3. Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды;  4. Дене жаттығуларын орындау тиімділігін бағалайд | | 2 |  |  |  |
| 5 | Тақырып: 2.Төменгі сөре. | 2. Жалпы дамыту және арнайы жүгіру жаттыуларын орындау | | 1. Жарақаттанудың физиологиясы мен алдын алу негіздерін түсіндіреді;  2. Сауықтыру әсеріне қол жеткізу және физикалық кондицияларды жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын орындау кезінде өз ағзасының функционалдық жағдайын талдайды;  3. Арнайы жүгіру жаттығуларын орындау кезінде техникалық-тактикалық әрекеттерді орындайды;  4. Жалпы дамыту және арнайы жүгіру жаттығуларын ажыратады. | | 2 |  |  |  |
| 6 | Тақырып: 3.Орта қашықтыққа жүгіру | 3. Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірудегі жеке техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру. | | 1. Қысқа, орта және алыс қашықтыққа жүгіру кезеңдерін ажыратады;  2. Орта және алыс қашықтыққа жүгіруде техникалық-тактикалық дайындықты қолданады; | | 2 |  |  |  |
| 7 | Тақырып: 4.Жоғарғы сөре. | 3. Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірудегі жеке техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру. | | 3. Орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;  4. Төмен және жоғары сөре техникасын ажыратады. | | 2 |  |  |  |
| 8 | Тақырып: 5.Ұзақ қашықтыққа жүгіру. | 3. Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірудегі жеке техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру. | | 3. Орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;  4. Төмен және жоғары сөре техникасын ажыратады. | |  | 2 |  |  |
| 9 | Тақырып:6.Мәреден өту техникасы. | 3. Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірудегі жеке техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру. | | 3. Орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;  4. Төмен және жоғары сөре техникасын ажыратады. | | 2 |  |  |  |
| 10 | Тақырып: 7.Орыннан ұзындыққа секіру техникасы | 4. Бір орыннан және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын меңгеру | | 1. Орнынан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру фазаларын ажыратады;  2. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын және жүгіруден ұзындыққа секіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 11 | Тақырып:8. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасы | 4. Бір орыннан және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын меңгеру | | 3. Жүгіруден орыннан ұзындыққа және ұзындыққа секіруде техникалық-тактикалық дайындықты қолданады. | |  | 2 |  |  |
| 12 | Тақырып: 9.Граната лақтыру. | 5. Гранатаны лақтыру және ядроны итеру техникасын меңгеру. | | 1. Граната лақтыру фазалары мен ядро итеру фазаларын анықтайды;  2. Граната лақтыру техникасын және ядро итеру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 13 | Тақырып: 10. Ядро итеру. | 5. Гранатаны лақтыру және ядроны итеру техникасын меңгеру. | | 3. Граната лақтыруда техникалық-тактикалық дайындық элементтерін және ядро итеру техникасын орындайды. | |  | 2 |  |  |
|  | **3 Бөлімше. Спорттық ойындар.** |  | |  | |  |  |  |  |
| 14 | Тақырып: 1 Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. | 5. Футболда техникалық және тактикалық ындыққа ие болу. | | 1. Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер);  2. Футболдағы техникалық-тактикалық дағдыларды игеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 15 | Тақырып: 2 Алаңда ойыншылардың қозғалуы. | 5. Футболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 3. Футболдағы ойын жағдайлары мен әдістерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  4. Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды(қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер) | | 2 |  |  |  |
| 16 | Тақырып:3  Допқа ие болу. | 5. Футболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер);  2. Футболдағы техникалық-тактикалық дағдыларды игеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | |  | 2 |  |  |
| 17 | Тақырып:4  Шабуылдағы және қорғаныстағы ойыншылардың жеке әрекеттері. | 5. Футболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 3. Футболдағы ойын жағдайлары мен әдістерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  4. Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды(қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер) | | 2 |  |  |  |
| 18 | Тақырып: 1  Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);  2. Волейболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 19 | Тақырып: 2  Ойыншылардың қозғалуы | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 3. Волейболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  4. Волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдарды) орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 20 | Тақырып: 3  Волейбол ойыншысының тұрысы. | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);  2. Волейболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 21 | Тақырып: 4  Допты жоғарыдан беру. | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 3. Волейболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  4. Волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдарды) орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 22 | Тақырып: 5  Допты төменнен беру. | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);  2. Волейболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 23 | Тақырып: 6  Допты ойынға қосу. | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 3. Волейболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  4. Волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдарды) орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 24 | Тақырып: 7  Доп ты қабылдау. | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);  2. Волейболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 25 | Тақырып: 8  Шабуыл жасау әрекеттері. | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 3. Волейболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  4. Волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдарды) орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 26 | Тақырып: 9  Қорғаудағы ойыны. | 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);  2. Волейболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 27 | Тақырып: 1  Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері. | 3.Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Баскетболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, жүргізу, беру, сақинаға лақтыру, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер, финттер); | | 2 |  |  |  |
| 28 | Тақырып: 2  Ойыншылардың алаңда қозғалуы. | 3.Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 2. Өзін-өзі жетілдіру, бос уақытты ұйымдастыру және салауатты өмір салты мақсатында дене жаттығуларының әртүрлі түрлерін қолданады;  3. Баскетболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 29 | Тақырып: 3  Шабуылдағы ойын техникасы. | 3.Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 4. Баскетболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  5. Баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалу, жүргізу, беру, сақинаға лақтыру, қорғауда және шабуылда, финтада іс-қимылдар) орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 30 | Тақырып: 4  Қорғаныс жағдайында ойынның әдісі. | 3.Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 2. Өзін-өзі жетілдіру, бос уақытты ұйымдастыру және салауатты өмір салты мақсатында дене жаттығуларының әртүрлі түрлерін қолданады;  3. Баскетболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 31 | Тақырып: 5  Допты қозғалыста беру. | 3.Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 4. Баскетболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  5. Баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалу, жүргізу, беру, сақинаға лақтыру, қорғауда және шабуылда, финтада іс-қимылдар) орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 32 | Тақырып: 6  Допты ұстап алу және қағу | 3.Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 2. Өзін-өзі жетілдіру, бос уақытты ұйымдастыру және салауатты өмір салты мақсатында дене жаттығуларының әртүрлі түрлерін қолданады;  3. Баскетболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 33 | Тақырып: 7  Айыппұл добын лақтыру. | 3.Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 4. Баскетболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;  5. Баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалу, жүргізу, беру, сақинаға лақтыру, қорғауда және шабуылда, финтада іс-қимылдар) орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 34 | Тақырып: 1  Гандбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері. | 6. Гандболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Гандболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допты иелену, қақпаға лақтыру, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);  2. Гандболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; | | 2 |  |  |  |
| 35 | Тақырып: 2  Допты ұстау техникасы. | 6. Гандболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 3. Гандболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді; | | 2 |  |  |  |
| 36 | Тақырып: 3  Ойыншылардың алаңда қозғалуы. | 6. Гандболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 4. Гандболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды (допты жылжыту, иелену, қақпаға лақтыру, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер). | | 2 |  |  |  |
| 37 | Тақырып: 1  Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері. | 7. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 1. Үстел теннисіндегі техникалық әрекеттерді ажыратады (тіреу және қозғалу, беру және қабылдау, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер); | | 2 |  |  |  |
| 38 | Тақырып: 2  Тұру және қозғалыс. | 7. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 2. Үстел теннисінде техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;  3. Үстел теннисіндегі ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді; | | 2 |  |  |  |
| 39 | Тақырып: 3  Допты беру және қабылдаулар | 7. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | | 4. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (тіреулер мен қозғалыстарды, беру мен тәсілдерді, қорғаныста және шабуылда іс-қимылдарды) орындайды. | | 2 |  |  |  |
|  | **4 Бөлімше. Гимнастика.** |  | |  | |  |  |  |  |
| 40 | Тақырып: 1  Гимнастикадағы қауіпсіздік техникасы. Гимнастиканың түрлері. | Дене шынықтыру сабағында гимнастикадағы қауіпсіздік ережелерін білу. | | 1. Дене шынықтыру сабақтарында гимнастикадағы қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді;  2. Гимнастикадағы қауіпсіздік техникасының талаптарын, сондай-ақ спорт залдарындағы мінез-құлық ережелерін орындайды;  3. Гимнастика сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды. | | 2 |  |  |  |
| 41 | Тақырып: 2  Саптық жаттығулары. | Саптық, жалпы дамыту, қолданбалы және акробатикалық жаттығулардың базалық деңгейін орындау | | 1. Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, атлетикалық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасының элементтерін ажыратады және орындайды;  2. Саптық, жалпыдамытушы, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды ажыратады; | | 2 |  |  |  |
| 42 | Тақырып: 3  Жалпы дамыту жаттығулары. | Саптық, жалпы дамыту, қолданбалы және акробатикалық жаттығулардың базалық деңгейін орындау | | 1. Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, атлетикалық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасының элементтерін ажыратады және орындайды;  2. Саптық, жалпыдамытушы, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды ажыратады; | | 2 |  |  |  |
| 43 | Тақырып: 4  Қолданбалы жаттығулар. | Саптық, жалпы дамыту, қолданбалы және акробатикалық жаттығулардың базалық деңгейін орындау | | 1. Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, атлетикалық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасының элементтерін ажыратады және орындайды;  2. Саптық, жалпыдамытушы, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды ажыратады; | | 2 |  |  |  |
| 44 | Тақырып: 5  Акробатикалық жаттығулар. | Саптық, жалпы дамыту, қолданбалы және акробатикалық жаттығулардың базалық деңгейін орындау | | 1. Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, атлетикалық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасының элементтерін ажыратады және орындайды;  2. Саптық, жалпыдамытушы, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды ажыратады; | | 2 |  |  |  |
| 45 | Тақырып: 6  Гимнастикалық құрал-жабдықтарындағы жаттығулар. | Гимнастикалық құрал-жабдықтарда базалық жаттығуларды орындау | | Гимнастика терминдарын атайды.  1. Орындалатын қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейін анықтайды;  2. Арнайы жасалған жаттығулар кешенін орындау процесінде негізгі техникалық-тактикалық әрекеттерді қолданады;  3. Гимнастикалық снарядтарда жаттығулардың орындалуын көрсетеді. | | 2 |  |  |  |
| 46 | Тақырып: 7  Көркем гимнастиканың элементтері. | Гимнастикалық құрал-жабдықтарда базалық жаттығуларды орындау | | 1. Орындалатын қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейін анықтайды;  2. Арнайы жасалған жаттығулар кешенін орындау процесінде негізгі техникалық-тактикалық әрекеттерді қолданады;  3. Гимнастикалық снарядтарда жаттығулардың орындалуын көрсетеді. | | 2 |  |  |  |
| 47 | Тақырып: 8  Өндірістік гимнастиканың элементтері. | Гимнастикалық құрал-жабдықтарда базалық жаттығуларды орындау | | 1. Орындалатын қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейін анықтайды;  2. Арнайы жасалған жаттығулар кешенін орындау процесінде негізгі техникалық-тактикалық әрекеттерді қолданады;  3. Гимнастикалық снарядтарда жаттығулардың орындалуын көрсетеді. | | 2 |  |  |  |
| 48 | Тақырып: 9  Спорттық гимнастиканың элементтері. | Гимнастикалық құрал-жабдықтарда базалық жаттығуларды орындау | | 1. Орындалатын қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейін анықтайды;  2. Арнайы жасалған жаттығулар кешенін орындау процесінде негізгі техникалық-тактикалық әрекеттерді қолданады;  3. Гимнастикалық снарядтарда жаттығулардың орындалуын көрсетеді. | | 2 |  |  |  |
| 49 | Тақырып: 10  Сауықтыру гимнастикасының элементтері. | Гимнастикалық құрал-жабдықтарда базалық жаттығуларды орындау | | 1. Орындалатын қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейін анықтайды;  2. Арнайы жасалған жаттығулар кешенін орындау процесінде негізгі техникалық-тактикалық әрекеттерді қолданады;  3. Гимнастикалық снарядтарда жаттығулардың орындалуын көрсетеді. | | 2 |  |  |  |
|  | **2 Бөлімше. Ұлттық спорт түрлері.** |  | |  | |  |  |  |  |
| 50 | Тақырып: 1  Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері. | 1. Дене шынықтыру сабақтарында ұлттық спорт түрлеріне қатысты қауіпсіздік ережелерін білу. | | 1. Дене шынықтыру сабағында ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді;  2. Ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс қағидаларын орындайды;  3. Оқу ойындарын өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды | | 2 |  |  |  |
| 51 | Тақырып: 2  Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеттері. | Ұлттық спорт түрлерінен ойын ережелерін білу. | | 1. Ұлттық спорт түрлерінен (тоғыз құмалақ, асық ату) ойын ережелерін түсіндіреді;  2. Ұлттық спорт түрлерінің тарихы мен даму кезеңдерін ашады;  3. Ұлттық спорт түрлеріндегі қателіктерді түсіндіре алады. | | 2 |  |  |  |
| 52 | Тақырып: 3  Қорғаудың техникалық және тактикалық әрекеттері. | Ұлттық спорт түрлерінен ойын ережелерін білу. | | Сабақта ойын жағдайында ұлттық спорт түрлерінде алған дағдыларын қөрсетеді. | | 2 |  |  |  |
| 53 | Тақырып: 4  Асық ату. Ойын ережелері. | Ұлттық спорт түрлерінен ойын ережелерін білу. | | 1. Тоғыз құмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;  2. Асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;  3. Сабақта ойын жағдайында ұлттық спорт түрлерінде алған дағдыларын қөрсетеді. | | 2 |  |  |  |
| 54 | Тақырып: 5  Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеттері. | Ұлттық ойынының техникалық және тактикалық әрекеттерді орындау. | | 1. Тоғыз құмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;  2. Асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;  3. Сабақта ойын жағдайында ұлттық спорт түрлерінде алған дағдыларын қөрсетеді. | | 2 |  |  |  |
| 55 | Тақырып: 6  Техникалық және тактикалық әрекеттер. | Ұлттық спорт түрлерінен ойын ережелерін білу. | | 1. Тоғыз құмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;  2. Асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады; | | 2 |  |  |  |
| 56 | Тақырып: 7  Қозғалмалы ойындарындағы ұлттық ойын элементтері. | Ұлттық ойынының техникалық және тактикалық әрекеттерді орындау. | | 1. Тоғыз құмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;  2. Асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;  3. Сабақта ойын жағдайында ұлттық спорт түрлерінде алған дағдыларын қөрсетеді. | | 2 |  |  |  |
|  | **5 Бөлімше. Қысқы спорт түрлері.** |  | |  | |  |  |  |  |
| 57 | Тақырып: 1  Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс. | 1. Дене шынықтыру сабақтарында шаңғымен сырғанау және конькимен сырғанау кезіндегі қауіпсіздік шараларын білу. | | 1. Дене шынықтыру сабақтарында қысқы спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді;  2. Қысқы спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында және көшеде өзін-өзі ұстау ережелерін орындайды;  3. Сабақ өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды. | | 2 |  |  |  |
| 58 | Тақырып: 2  Жартылай шырша әдісі. | Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | | 1. Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен, еденмен конькимен жүру, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру; | | 2 |  |  |  |
| 59 | Тақырып: 3  Қолмен итермеи шырша әдісі**.** | Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | | 1. Шаңғымен жүру техникасын орындайды: конькимен, жартылай конустық жүріспен, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;  2. Дененің функционалдық жағдайын және физикалық жұмыс қабілеттілігін бағалайды. | | 2 |  |  |  |
| 60 | Тақырып: 4  Ауыспалы шырша әдісі. | Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | | 1. Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен, еденмен конькимен жүру, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру; | | 2 |  |  |  |
| 61 | Тақырып: 5  Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі. | Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | | 1. Шаңғымен жүру техникасын орындайды: конькимен, жартылай конустық жүріспен, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;  2. Дененің функционалдық жағдайын және физикалық жұмыс қабілеттілігін бағалайды. | | 2 |  |  |  |
| 62 | Тақырып: 6  Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері. | Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | | 1. Шаңғымен жүру техникасын орындайды: конькимен, жартылай конустық жүріспен, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;  2. Дененің функционалдық жағдайын және физикалық жұмыс қабілеттілігін бағалайды. | | 2 |  |  |  |
| 63 | Тақырып: 7  Бұрылыстар. Тежеулер. | Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | | 1. Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен, еденмен конькимен жүру, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру; | | 2 |  |  |  |
| 64 | Тақырып: 8  Артқы жүріспен сырғанау. | Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | | 1. Шаңғымен жүру техникасын орындайды: конькимен, жартылай конустық жүріспен, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;  2. Дененің функционалдық жағдайын және физикалық жұмыс қабілеттілігін бағалайды. | | 2 |  |  |  |
| 65 | Тақырып: 9  Алаңды бұрыла сырғанау**.** | Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | | 1. Шаңғымен жүру техникасын орындайды: конькимен, жартылай конустық жүріспен, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;  2. Дененің функционалдық жағдайын және физикалық жұмыс қабілеттілігін бағалайды. | | 2 |  |  |  |
|  | **6 Бөлімше. Жүзу .** |  | |  | |  |  |  |  |
| 66 | Тақырып: 1  Жүзу. Қауіпсіздік ережесі. Жүзушінің құрғақта орындалатын арнайы жаттығулар | 1. Дене тәрбиесі сабақтарында бассейнде және құрғақта қауіпсіздік техникасын білу. | | 1. Дене шынықтыру сабақтарында бассейнде және құрлықта қауіпсіздік техникасы ережелерін тізімдейді;  2. Дене шынықтыру сабақтарында бассейнде және құрлықта қауіпсіздік техникасының талаптарын орындайды;  3. Дене шынықтыру сабақтарында бассейнде және құрлықта сабақ өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды. | | 2 |  |  |  |
| 67 | Тақырып: 2  Құрғақ жүзу. | Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларын меңгеру. | | 1. Сауықтыру әсеріне қол жеткізу және физикалық кондицияларды жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын орындау кезінде өз ағзасының функционалдық жағдайын анықтайды; | | 2 |  |  |  |
| 68 | Тақырып: 3  Жүзу техникасын орнату. | Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларын меңгеру. | | 1. Жүзу техникасын жетілдіру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;  2. Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларды орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 69 | Тақырып: 4  Айналу және тыныс алу. | Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларын меңгеру. | | 1. Жүзу техникасын жетілдіру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;  2. Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларды орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 70 | Тақырып: 5  Сырғанау және тепе-теңдік. | Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларын меңгеру. | | 1. Жүзу техникасын жетілдіру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;  2. Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларды орындайды. | | 2 |  |  |  |
| 71 | Тақырып: 6  Жүзу стильдері. | Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларын меңгеру. | | 1.Жүзу стилін ажыратады;  2. Суда дұрыс дем алып, өзін ұстай алады;  3. Жүзу техникасы "кроль", "арқадағы кроль", "брасс"әдісітерін ажыратады. | | 2 |  |  |  |
| 72 | Тақырып: 7  Кеудемен құлаштап жүзі | 3. «Кроль», «Арқада құлаштап жүзу», «Брасс» әдістерімен жүзу техникасын меңгеру. | | 1.Жүзу стилін ажыратады;  2. Суда дұрыс дем алып, өзін ұстай алады;  3. Жүзу техникасы "кроль", "арқадағы кроль", "брасс"әдісітерін ажыратады. | | 2 |  |  |  |
| 73 | Тақырып: 8  Арқада құлаштап жүзу. | 3. «Кроль», «Арқада құлаштап жүзу», «Брасс» әдістерімен жүзу техникасын меңгеру. | | 1.Жүзу стилін ажыратады;  2. Суда дұрыс дем алып, өзін ұстай алады;  3. Жүзу техникасы "кроль", "арқадағы кроль", "брасс"әдісітерін ажыратады. | | 2 |  |  |  |
| 74 | Тақырып: 9  Брасс әдісі Еркін стильде 50 м. жүзу. | 3. «Кроль», «Арқада құлаштап жүзу», «Брасс» әдістерімен жүзу техникасын меңгеру. | | 1.Жүзу стилін ажыратады;  2. Суда дұрыс дем алып, өзін ұстай алады;  3. Жүзу техникасы "кроль", "арқадағы кроль", "брасс"әдісітерін ажыратады. | | 2 |  |  |  |
|  | **Барлығы** |  | |  | | 148 |  |  |  |

**Мазмұны**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Атауы | Беті |
| 1. | Түсіндірме жазба | 4 |
| 2. | Пәннің тақырыптық жоспары | 6 |
| 3. | Оқыту нәтижелері мен бағалау критерийлері | 8  4 |
| 4. | Білім алушылардың дене дайындыктарының деңгейін багалау кестесі | 16 |
| 5. | Әдебиеттер мен оқу құралдарының тізімі | 17 |

**4. Білім алушылардың дене дайындықтарының деңгейін бағалау кестесі**

(ер балалар)

|  |  |
| --- | --- |
| Сынақ түрлері | Дене дайындығының деңгейі |
| **Х (орташалан дырылған)** | **төмен** | **орташадан төмен** | **Орташа** | **орташадан жоғары** | **жоғары** |
| 30 м жүгіру | 4,9 | 5,6 | 5,5 – 5,3 | 5,2 – 4,6 | 4,5 -4,3 | 4,2 |
| Бір орыннан ұзындыққа секіру | 213 | 190 | 191 - 201 | 202-224 | 225 - 235 | 236 |
| Нығыздалған допты екі қолмен бастан асыра лақтыру | 611,0 | 434,0 | 435-522 | 523-699 | 700-785 | 786,0 |
| 3х10 м қайталап жүгіру | 8,3 | 9,1 | 9,0 – 8,7 | 8,6 –7,8 | 7,7 -7,4 | 7,3 |
| Қолдың білезік буынының динамометриясы (оң қолмен) | 42,0 | 33,0 | 34,0 –37,0 | 38,0-46,0 | 47,0-50,0 | 51,0 |

**Білім алушылардың дене дайындықтарының деңгейін бағалау кестесі**

(қыз балалар)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сынақ түрлері | Дене дайындығының деңгейі | | | | | |
| **Х (орташалан дырылған)** | **төмен** | **орташадан төмен** | **Орташа** | **орташадан жоғары** | **жоғары** |
| 30 м жүгіру | 5,4 | 6,3 | 6,2 – 5,9 | 5,8 – 5,0 | 4,9 -4,6 | 4,5 |
| Бір орыннан ұзындыққа секіру | 170,0 | 146 | 147 -160 | 161 – 181 | 182 – 194 | 195 |
| Нығыздалған допты екі қолмен бастан асыра лақтыру | 497,0 | 372 | 373-434 | 435-559 | 560-621 | 622,0 |
| 3х10 м қайталап жүгіру | 9,1 | 10,0 | 9,9 – 9,6 | 9,5 –8,6 | 8,5 –8,1 | 8,0 |
| Қолдың білезік буынының динамометриясы (оң қолмен) | 26,0 | 19,5 | 20,0 –22,5 | 23,0-29,0 | 29,5-32,0 | 32,5 |

**5. Әдебиеттер мен оқу құралдарының тізімі**

1. К. Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматыкітап 2016 г.

2. М. Адамбеков, М. Тұяқбаева, Е. Уанбаев Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар Дене тәрбиесі Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы

3. 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.

**Оқу құралдарының тізімі**

1. Жалпы дене тәрбиесіне арналған кешен.

2. Гимнастикаға арналған кешен.

3. Жеңіл атлетикаға арналған кешен.

4. Спорттық ойындарға арналған кешен.

5. Ұлттық спорт түрлеріне арналған кешен.