

«ПРЕСТИЖ» АЛМАТЫ КОЛЛЕДЖІ

БЕКІТЕМІН
Директор
Мун Г.А.
2023 ж. «15»



ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

(Пән атауы)

Мамандық 06130100-«Бағдарламалық қамтамасыз ету (түрлері бойынша)»
(Коды және атауы)

Біліктілік 4S06130103 «Бағдарламалық қамтамасыздандыруды құрастырушы»
(Коды және атауы)

Оқыту нысаны күндізгі орта білім базасында

Жалпы сағат саны 120 кредиттер 5

Әзірлеуші _____
(Қолы)

Келекеев Д.Б.
(Т.А.Ә.)

Түсіндірме жазба

Пән сипаттамасы

Техникалық-технологиялық бағыттың «Дене тәрбиесі» пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 «Бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» (нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде № 8170 тіркелген) және «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы, Оқу-ағарту Министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 (нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде № 29031 тіркелген) бұйрықтарына сәйкес әзірленді. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2023 жылғы 6 қаңтардағы № 1 «Техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдары үшін жалпы білім беретін пәндер циклінің немесе модулінің үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы» бұйрығына, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 75 «Техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарында оқытудың кредиттік технологиясы бойынша оқу процесін ұйымдастыру қағидаларын бекіту туралы бұйрығына» сәйкес әзірленген.

2. Оқытудың мақсаты салауатты дене дамуға, спорттық-ерекше қозғалыс дағдылары мен дене қабілеттерін игеруге бағытталған дене шынықтыру негіздерін қалыптастыру болып табылады.

3. Бағдарламаны іске асыру мынадай міндеттерді шешуді көздейді:

1) дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білім мен практикалық дағдыларды дамыту;

2) өзінің физикалық және психикалық денсаулығын нығайтуға ұмтылу мотивациясы;

3) төзімділікке, жылдамдыққа, күшке, ептілік пен икемділікке ықпал ететін білім алушылардың қозғалыс дағдыларын дамыту;

4) патриотизм, құрмет, жауапкершілік және өзара түсіністік сезімін тәрбиелеу;

5) білім алушыларды өмір бойы салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру және одан әрі алған дағдыларын қолдану;

6) жалпыадамзаттық мәдениеттің бір бөлігі ретінде дене шынықтыру идеясын қалыптастыру;

7) дене жаттығуларымен өз бетінше айналысу, оларды босансу, жаттықтыру, нәтижелілікті арттыру, денсаулықты нығайту мақсатында саналы түрде қолдану қажеттілігі мен қабілетін тәрбиелеу;

8) практикалық дағдылар мен теориялық білімдермен алмасу және салауатты бәсекелестікті дамыту, оқу процесінде, жарыстық қызметті ұйымдастыру арқылы;

9) теорияны меңгеруде АКТ қолдану (спорттық ойындардың ережелері, тактиканы зерттеу, тестілеу және т.б.)

10) болжанатын (болашақ) кәсіпті таңдау кезінде жеке кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру даярлығына бағдарлану.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жұмыс бағдарламасы 02110100 «Операторлық өнер», 04140100-«Маркетинг», 06130100- «Бағдарламалық қамтамасыз ету (түрлері бо мамандықтары үшін 1 курс студенттеріне арналған).

Осы жұмыс 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 министрінің 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 144 сағат, оның ішінде 134 сағатты практикалық сағатты құрайды.

Техникалық және кәсіптік білім беру жүйесінде дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі түрлері: 1) дене шынықтыру сабақтары; 2) оқу күндерінде ұйымдастырылатын дене тәрбиесі және сауықтыру іс-шаралары; 3) спорттық жарыстар мен мерекелік шаралар; 4) спорттық үйірмелер; 5) дене жаттығуларымен өздігінен шұғылдану (үй тапсырмалары). Дене шынықтыру сабақтары білім алушылардың дене шынықтыру пәнінің мазмұнын игеру процесіндегі іс-әрекеттерін ұйымдастырудың негізгі түрі болып табылады.

"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.

Бұл бағдарлама техникалық және кәсіптік білім беруде дененің шынығуы мен адамгершілікке тәрбиелеудің кешенді жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі нысандарының мазмұнын қамтып және бұл міндеттерді барлық оқу жылында рет-ретімен шешуге мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесі бойынша сабақ өткізу процесінде келесі пәндермен пәнаралық байланыс іске асырылады:

1) "Қазақ тілі", "Орыс тілі", "Ағылшын тілі": сөз қорын дене шынықтыру саласында қолданылатын терминдермен толықтыру;

2) "Физика": "механикалық жұмыс", "ауаның қарсылығы", "дене салмағы", "біркелкі емес және біркелкі сырғу", "қуаттылық" секілді түсініктер бойынша қабылданған білім деңгейін қолдану;

3) "Алгебра және анализ бастамалары", "Геометрия": ұзындықты, биіктікті, жылдамдықты, қашықтықты, уақытты есептеу, ұзындық пен биіктікке секіру үшін жүгіруді есептеп шығару;

4) "Биология": шылым шегу мен алкогольдік ішімдік ішудің ағзаға тигізетін зияны туралы, зат алмасу процесі туралы материалдарды қолдану;

5) "Дүниежүзі тарихы", "Қазақстан тарихы": олимпиадалық қозғалыс тарихы; қазақтың ұлттық ойындарының пайда болу тарихы;

6) "География": көкжиек тұстарын білу, жергілікті жерлерде түрлі белгілер және карта бойынша бағдарлай білу біліктілігі;

7) "Алғашқы әскери және технологиялық дайындық": саптық жаттығуларды пайдалану; кедергілер жолағынан өту; өмірлік маңызы бар қимыл-қозғалыс дағдылары мен біліктілікке, оларды түрлі жағдайларда қолдана білуді оқыту және үйрету; патриотизмді және өз Отанына деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу.

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.

Қалыптастырылатын құзыреттілік

Білім беру бағдарламасының мазмұны игеруге бағытталған:

Базалық құзыреттер:

БҚ1- Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік шараларын және салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігін, денсаулықты сақтау мен нығайтудағы күнделікті тәртіптің рөлі мен маңызын біледі.;

БҚ2- Орта және алыс қашықтықтағы техникалық және тактикалық дайындыққа ие.

БҚ3- Граната лақтыру техникасын және ядроны итеру техникасын меңгереді

БҚ4- Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындықты меңгереді.

БҚ5- Волейбол ойнауға техникалық және тактикалық дайындықты меңгереді.

БҚ6- Футбол ойнауға техникалық және тактикалық дайындыққа ие.

БҚ7- Үстел теннисін ойнауға техникалық және тактикалық дайындыққа ие.

БҚ8- Орыннан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру техникасын меңгереді.

Кәсіби құзыреттіліктерін:

КҚ 1: Жалпы дамыту және арнайы жүгіру жаттығуларын орындайды.

КҚ 2: Гимнастика бойынша негізгі жаттығуларды, жалпы дамытушылық, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды орындайды.

КҚ 3: Гимнастикалық жабдықтарда негізгі жаттығуларды орындайды.

КҚ 4: Ұлттық спорт түрлерінен техникалық-тактикалық әрекеттерді орындайды.

КҚ 5: Алғашқы медициналық көмек көрсетудің негіздері мен принциптерін біледі.

"Дене шынықтыру" курсы бойынша білімді бақылаудың соңғы түрі студенттер семестр соңында тапсыратын сынақ болып табылады.

Пререквизиттер:

Қолдану білім мен практикалық дағдыларды кәсіби қызмет.

Постреквизиттер:

Мектепте «Дене шынықтыру» пәнінен алған білімдері.

Алғышарттар: Кәсіби қызметте білім мен практикалық дағдыларды қолдану.

Әдебиеттер мен оқу құралдарының тізбесі

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.

Оқытушының байланыс ақпараты:

Тел.: +77059992757

Келекеев Дархан Бирликович

e-mail: dar0999kz@gmail.com

Ф.И.О.

Семестрлер бойынша сағаттарды бөлу

Пән/ модуль коды және атауы	Модульдегі барлық сағат	Оның ішінде							
		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
Дене шынықтыру	120	72	48						
Барлығы:	120	72	48						

Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны

№ п/п	Бөлімдер/ оқу нәтижелері	Тақырыптар/ бағалау критерийлері	Барлық сағат	Оның ішінде				Сабақ түрі	Бағалау тапсырмал ары
				теориялық	практикалық	Студенттің оқытушымен өзіндік жұмысы	Студенттің өзіндік жұмысы		
1 Бөлім . Дене шынықтыру туралы білім			10	10	-				
1	Оқыту нәтижелері 1. Дене тәрбиесіндегі қауіпсіздік техникасын және салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігін білу.	Тема1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік техникасы. Адамның дене мәдениеті. Қазақстандағы дене тәрбиесі мен спорттың даму тарихы. Қазіргі қоғамдағы дене шынықтыру және спорт. Бағалау критерийлері 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				Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
2	Оқыту нәтижелері: Қазақстандағы дене шынықтыру мен	Тақырып 2. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы. Бағалау критерийлері:	2					Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу	

	спорттың даму тарихын біледі.	Дене қасиеттерін жақсарту үшін салауатты өмір салтын ұстану керектігін түсіндіреді.		2				және алғашқы есте сақтау	
3	Оқыту нәтижелері: Ұғымды сипаттайды – адамның дене мәдениеті	Тақырып 3. Адамның дене мәдениеті. Бағалау критерийлері: Ол адамның биоритмдерін анықтай алады, адам ағзасының ырғағы негізінде жеке күнделікті режимді құрастыра алады.	2	2				Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
4	Оқыту нәтижелері: Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттың дамуына талдау жасайды	Тақырып 4. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы. Бағалау критерийлері: 1992 жылдан бастап дене шынықтыру мен спорттың даму тарихын біледі.	2	2				Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
5	Оқыту нәтижелері: Қазіргі қоғамдағы дене шынықтыру мен спортқа сипаттама береді	Тақырып 5. Қазіргі қоғамдағы дене шынықтыру және спорт. Бағалау критерийлері: 21 ғасырдағы дене шынықтыру мен спорттың даму тенденцияларына талдау жасайды.	2	2				Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
2-бөлім. Дене тәрбиесінің құралдары									
1-бөлімше. Жеңіл атлетика			16		16				
6	Дене шынықтыру сабағында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін біледі. Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіруде техникалық және тактикалық дайындыққа ие.	Тақырып 1. Жеңіл атлетика – тарих. Төмен бастау техникасы. ҚТ. Бағалау критерийлері: Төмен старт техникасын ажыратады. Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерін сақтайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
7	Оқыту нәтижелері:	Тақырып 2. Қысқа қашықтыққа жүгіру, төменнен бастау техникасы.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу	

	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын, төмен бастау техникасын меңгереді	Бағалау критерийлері: 1. Қысқа, орташа және ұзақ қашықтыққа жүгіру фазаларын ажыратады.						және алғашқы есте сақтау	
8	Оқыту нәтижелері: Жүгіру кезеңдерін ажыратады.	Тақырып 3. 30 - 60 м қашықтыққа жүгіру. төмен басынан. Бағалау критерийлері: Төмен бастауды орындайды. Төмен бастаудан, аяқтаудан дұрыс шығу.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
9	Оқыту нәтижелері: Төмен старттан 100 метрге жүгіру техникасын меңгереді.	Тақырып 4. Төмен старттан 100 метрге жүгіру. Бағалау критерийлері: Жылдамдық қасиеттерін, жүгіру техникасын көрсетеді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
10	Оқыту нәтижесі: 3x10м қашықтыққа шаттымен жүгіру техникасын меңгереді.	Тақырып 5. Шатты 3x10м жүгіру. Бағалау критерийлері: Жылдамдық қасиеттерін, жүгіру техникасын көрсетеді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
11	Оқыту нәтижелері: Ұзақ қашықтыққа жүгіруді жетік меңгерген.	Тақырып 6. Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Бағалау критерийлері: Жылдамдық қасиеттерін, ұзақ қашықтыққа жүгіру техникасын көрсетеді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
12	Оқыту нәтижелері: Жоғары старт техникасына ие.	Тақырып 7. Жоғары бастау техникасы. Бағалау критерийлері: Жоғары старт техникасының дұрыс орындалуын көрсетеді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
13	Оқыту нәтижелері: Бір жерден ұзындыққа	Тақырып 8. Арқанмен секіру техникасы. Бағалау критерийлері:	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу	

	секіру техникасын меңгереді.	Арқанмен секіру техникасының дұрыс орындалуын көрсетеді.						және алғашқы есте сақтау	
	2-бөлімше. Жалпы дене шынықтыру.		28	-	28				
14	Оқыту нәтижелері: Жалпы дамыту және арнайы жылдамдық-күш жаттығуларын орындайды .	Тақырып 1. НФД, швед қабырғасындағы бұрыш, баспасөз. Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
15		Тақырып 1. НФД, швед қабырғасындағы бұрыш, баспасөз. Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
16	Оқыту нәтижелері: Жалпы дамыту және арнайы күш жаттығуларын орындайды.	Тақырып 2. Тартылу (ұ), отжимание (қ). Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
17		Тақырып 2. Тартылу (ұ), отжимание (қ). Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
18	Оқыту нәтижелері: Жалпы дамыту және арнайы жылдамдық жаттығуларын орындайды.	Тақырып 3. Арқанмен секіру 1 минут Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	

	Қозғалыс координациясын дамытады.								
19	Оқыту нәтижелері: Жалпы дамыту және арнайы жылдамдық жаттығуларын орындайды.	Тақырып 3. Арқанмен секіру 1 минут Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
20	Оқыту нәтижелері: Іштің бұлшық еттерін дамытады.	Тақырып 4. Пресс - орындау техникасы Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
21		Тақырып 4. Пресс - орындау техникасы 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
22	Оқыту нәтижелері: Іштің бұлшық еттерін дамытады.	Тақырып 5. Орындықта 1 мин отырып еңкейту. Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
23	Оқыту нәтижелері: Іштің бұлшық еттерін дамытады.	Тақырып 5. Орындықта 1 мин отырып еңкейту. Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
24	Оқыту нәтижелері: Аяқ бұлшықеттерінің дамуы.	Тақырып 6. 1 аяққа еңкейу. Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	

		2. Орындалған жаттығулар саны.							
25		Тақырып 6. 1 аяққа еңкейу. Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
26	Оқыту нәтижелері: Қол бұлшық еттерінің дамуы.	Тақырып 7. Еден ілулі (к), Қос сырық (ұ). Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
27		Тақырып 7. Еден ілулі (к), Қос сырық (ұ). Бағалау критерийлері: 1. Жаттығу техникасын дұрыс орындайды. 2. Орындалған жаттығулар саны.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
3-бөлім. Спорттық ойындар									
Футбол			16		16				
28	Оқыту нәтижелері: 1. Дене шынықтыру сабағында спортпен шұғылдану кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі. 2. Футбол ойнауға техникалық және тактикалық дайындығы бар.	Тақырып 1. Футбол: ойын ережесі, Қазақстан футболының тарихы. Бағалау критерийлері: 1. Футболдағы техникалық әрекеттерді (қозғалыс, допқа иелік ету, қақпаға бағыттау, қорғаныстағы және шабуылдағы әрекеттерді) ажыратады; 2. Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; 3. Футболдағы трюктерді орындау техникасы мен ойын жағдаяттарындағы қателерді түсіндіреді;	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	

29	Оқыту нәтижелері: Футболдағы ойыншылардың тактикалық әрекеттерін біледі.	Тақырып 2. Ойыншылардың алаңда қозғалуы. Бағалау критерийлері: Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды (қозғалыс, допқа иелік ету, қақпаға соққылар, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер).	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
30		Тақырып 3. Қорғаныс тактикасының элементтері. Бағалау критерийлері: Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды (қозғалыс, допқа иелік ету, қақпаға соққылар, қорғаныс әрекеттері).	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
31		Тақырып 4. Допқа иелік ету, қақпаға соққылар. Бағалау критерийлері: Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды (қақпаға соққы).	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
32		Тақырып 5. Футболдағы шабуыл тактикасы. Бағалау критерийлері: Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды (қозғалыс, допқа иелік ету, шабуыл әрекеттері).	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
33		Тақырып 5. Футболдағы шабуыл тактикасы. Бағалау критерийлері: Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды (қозғалыс, допқа иелік ету, шабуыл әрекеттері).	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
34	Оқыту нәтижелері:	Тақырып 6. Ойын, төрешілік. Бағалау критерийлері:	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу	

	Футболда төрешілік шеберлігін көрсетеді.	Футбол ойыны туралы білімдерін төрешілікке қолданады.						және алғашқы есте сақтау	
35		Тақырып 6. Ойын, төрешілік. Бағалау критерийлері: Футбол ойыны туралы білімдерін төрешілікке қолданады.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
4-бөлім. Волейбол			32		32				
36	Оқыту нәтижелері: Волейбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие.	Тақырып 1. Волейбол: тарихы, ойын ережесі. Волейбол сабағында ТҚ. Бағалау критерийлері: 1. Волейбол ойынындағы техникалық әрекеттерді (қозғалыс, беру, допты қабылдау, қорғаныстағы және шабуылдағы әрекеттерді) ажыратады;	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
37		Тақырып 2. Волейболдағы қозғалыс, волейболдағы позиция. Бағалау критерийлері: 1. Волейбол ойынындағы техникалық және тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін алға көтеру жаттығуларын орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
38		Тақырып 3. Допты жоғарыдан, үштіктен, екіден беру. Бағалау критерийлері: 1. Волейбол ойынындағы трюктерді орындау техникасы мен ойын жағдаяттарындағы қателерді түсіндіреді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
39		Тақырып 4. Допты жұппен және қабырғадан беру. Бағалау критерийлері: 1. Волейболда допты жұппен және қабырғада беруде техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	

40	Тақырып 5. Допты жоғарыдан қабылдау. Бағалау критерийлері: Допты жоғарыдан қабылдау техникасын меңгереді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
41	Тақырып 6. Допты тордан өткізу. Бағалау критерийлері: Допты тордың үстінен өткізеді	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
42	Тақырып 7. Төменгі қызмет. Доп техникасын меңгеру.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
43	Тақырып 8. Жоғарыдан сырғанау қызметі. Бағалау критерийлері: Доп техникасын меңгеру.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
44	Тақырып 9. Серуендеуден допты қабылдау. Бағалау критерийлері: Допты қабылдау техникасын дұрыс орындау.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
45	Тақырып 10. Блоктар. Бағалау критерийлері: Блоктарды кезең-кезеңімен орындау техникасын меңгереді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
46	Тақырып 11. Жұппен төменнен допты беру. Бағалау критерийлері: Допты ұстау дағдыларын көрсетеді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
47	Тақырып 12. Допты төменнен алу. Бағалау критерийлері:	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу	

		Допты қабылдау техникасының дұрыс орындалуын көрсетеді.						және алғашқы есте сақтау	
48		Тақырып 13. Блоктау. Бағалау критерийлері: Блоктарды кезең-кезеңімен орындау техникасын меңгереді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
49		Тақырып 14. Қорғау әрекеттері. Бағалау критерийлері: Волейбол ойынында қорғаныс кезінде тактикалық әрекеттерді орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
50		Тақырып 15. Топтық ойын. Бағалау критерийлері: Ойында допты иемденудің тактикалық әрекеттері мен техникалық әдістерін қолдануды біледі.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
51		Тақырып 16. Топтық ойын. Бағалау критерийлері: Топтық ойында допқа иелік етудің тактикалық әрекеттері мен техникалық әдістерін қолдана алады.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
5-бөлім. Баскетбол.			22		22				
52	Оқыту нәтижелері: Баскетбол ойынының ережелерін біледі. Қазақстан баскетболының тарихын біледі.	Тақырып 1. Баскетбол: ойын ережесі. Қазақстан баскетболының тарихы. Бағалау критерийлері: 1. Баскетбол ойынындағы техникалық әрекеттерді (қозғалыс, дриблинг, пас беру, рингке лақтыру, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер, финттер) ажыратады;	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
53	Оқыту нәтижелері: Баскетбол ойнауға техникалық және	Тақырып 2. Бүйірлік қадамдармен қозғалыс. Бағалау критерийлері:	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу	

	тактикалық дайындық бар.	Бүйірлік қадамдармен қозғалыс техникасын меңгереді.						және алғашқы есте сақтау	
54		Тақырып 3. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалысы. Бағалау критерийлері: Баскетбол ойынындағы техникалық және тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін алға көтеру жаттығуларын орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
55		Тақырып 4. Баскетбол. Допты ұстап алу және соғу. Бағалау критерийлері: Баскетбол ойынындағы трюктерді орындау техникасындағы және ойын жағдаяттарындағы қателерді түсіндіреді.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
56		Тақырып 5. Допты қозғалыста ұстау және беру. Бағалау критерийлері: Баскетболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды (қозғалыс, жүру, допты қозғалыста беру).	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
57		Тақырып 6. Еркін лақтыру техникасы. Бағалау критерийлері: Техникалық еркін лақтыру әрекеттерін орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
58		Тақырып 7. 10-нан еркін лақтыру. Бағалау критерийлері: Еркін лақтырудың дұрыс техникалық әрекетін орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
59		Тақырып 8. 3 ұпайлық еркін лақтыру. Бағалау критерийлері: 3 ұпай лақтыру техникасын орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	

60		Тақырып 8. 3 ұпайлық еркін лақтыру. Бағалау критерийлері: 3 ұпай лақтыру техникасын орындайды.	2		2			Білім мен іс-әрекет әдістерін зерттеу және алғашқы есте сақтау	
		Барлығы:	120	10	110				

Білім алушылардың дене дайындықтарының деңгейін бағалау кестесі
(ер балалар)

Сынақ түрлері	Дене дайындығының деңгейі					
	X (орташалан дырылған)	төмен	орташада н 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
3x10 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					
	X (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
3x10 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