

Алматы қаласының Білім басқармасы
«Халықаралық қазақ-қытай тіл колледжі» жекеменшік мекеме

БЕКІТЕМІН

Директордың оқу-ісі
жөніндегі орынбасары

_____ С. Нұрпейсов
« 11 » _____ мамыр _____ 2023 г.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша
(модуль немесе пән атауы)
техникалық және кәсіби білім беруді ұйымдастыруға арналған
ОҚУ ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ

Мамандық: _____ 10150100 – Туризм (түрлері бойынша) _____
(коды және атауы)

Біліктілік: 3W10150103 - Турист агенті/3W10150101 - Туризм жөніндегі нұсқаушы/4S10150105 - Гид (гид аудармашы) _____
(коды және атауы)

Оқу түрі күндізгі негізгі орта білім базасында

Жалпы кредит (сағат) саны: кредит – 6, сағат – 144

Әзірлеген (-дер): _____ Қалмырза А.Қ.
қолы аты-жөні

Түсіндірме жазба

Пән/модуль сипаттамасы:

Оқу жұмыс бағдарламасы келесі бұйрықтардың негізінде әзірленді:

- 1) Қазақстан Республикасының 27.07.2007 жылғы № 319-III Заңы;
- 2) ҚР ОАМ 06.01.2023 жылғы № 1 бұйрығы "Техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру мамандықтары бойынша үлгілік оқу бағдарламалары және үлгілік оқу жоспарлары туралы";
- 3) ҚР БҒМ 21.01.2021 жылғы № 500 бұйрығына "27.10.2018 жылғы "Техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру мамандықтары мен біліктіліктерінің классификаторын бекіту туралы" № 500 бұйрығына өзгерістер мен толықтыру енгізу туралы;
- 4) ҚР ОАМ 03.08.2022 жылғы № 348 бұйрығы "Техникалық кәсіптік білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты" туралы;
- 5) ҚР ОАМ 24.02.2023 жылғы № 47 бұйрығы "Мектепке дейінгі тәрбие және оқыту, орта, арнаулы, қосымша, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтерінің жүргізуі үшін міндетті құжаттардың тізбесін және олардың нысанын бекіту туралы" (06.04.2020 № 130 бұйрығына өзгерістер енгізіле отырып);
- 6) ҚР ОАМ 13.04.2023 жылғы № 96 бұйрығы " Орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдары үшін білім алушылардың үлгеріміне ағымдағы бақылауды, аралық және қорытынды аттестаттауды жүргізудің үлгілік қағидаларын бекіту туралы" (18.03.2008 № 125 бұйрығына өзгерістер енгізіле отырып);
- 7) Қазақстан Республикасының Ұлттық біліктілік шеңбері.

"Дене шынықтыру" пәні бойынша білім беру бағдарламасы барлық мамандықтарға арналған үлгілік оқу бағдарламасының негізінде жасалды және педагогикалық кеңестің отырысында бекітілді, 2023 жылғы 11 мамырдағы № 6 хаттама.

"Дене шынықтыру" пәнінің оқу жұмыс бағдарламасы білікті жұмысшылар мен орта буын мамандарын даярлау бойынша жалпы орта білім берудің білім беру бағдарламасын іске асыратын ТЖКБ оқу орындарында "Дене шынықтыру" оқытуға арналған.

Мақсаты: жеке тұлғаның рухани және дене күштерін үйлестіру, денсаулық, дене мәдениеті, еңбек өнімділігін арттыру, дене шынықтыру, салауаттылық сияқты жалпыадамзаттық құндылықтарды қалыптастыру болып табылады.

Міндеттері:

- тұлғаның, оның қоғамдық-гуманитарлық бағыттағы кәсіби қызметінде салауатты және нәтижелі өмір салтында, өзінің білімін іске асыру үшін қабілеттері мен дайындығын дамыту;
- төзімділікке, жылдамдыққа, күшке, ептілік пен икемділікке ықпал ететін білім алушылардың қозғалыс дағдыларын дамыту;
- патриотизм, құрмет, жауапкершілік және өзара түсіністік сезімін тәрбиелеу;
- білім алушыларды өмір бойы салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру және одан әрі алған дағдыларын қолдану;
- теорияны зерделеу кезінде ақпараттық-коммуникациялық технологияны қолдану (ойын спорты ережелері, тактиканы үйрену, тестілеу және т. б.);

Пән бойынша мәліметтер:

"Дене шынықтыру" пәні 1 курста 2 семестрде оқиды.

1. Сабақтар бекітілген кестеге сәйкес өткізіледі. Кредиттердің (сағаттардың) жалпы саны: кредит - 6, сағат – 144.

2. Оқытылатын пәннің мазмұны №2 кестеде келтірілген. Пәннің мазмұнында: оқытылатын пән бойынша бөлімдер, тақырыптар, Оқыту нәтижелері, оқыту критерийлері, сондай-ақ оқыту нысандары бойынша сағат көлемі (теориялық, зертханалық-практикалық, аудиториялық) көрсетіледі.

Оқуды аяқтау нысаны-мамандық бойынша жұмыс оқу жоспарына және оқу процесінің кестесіне сәйкес келетін емтихан "Дене шынықтыру" пәні бойынша емтихан сынақ тапсыру түрінде өткізіледі. 1 семестрдегі пән бойынша қорытынды баға АБ1, АБ2 рейтингтерінің нәтижелері және емтихан үшін алынған нәтиже бойынша жүргізіледі.

Білім алушылардың оқу жетістіктерінің нәтижелері бойынша қорытынды бағаны есептеу формуласы қоса беріледі:

$$\frac{АБ1+АБ2}{2} \times 0,6 + \text{емтихандық баға} \times 0,4 = \text{қорытынды баға}$$

2

Емтихан нәтижелері ҚР БҒМ 06.05.2021ж. №207 бұйрығына сәйкес білім алушылардың оқу жетістіктерін бағалаудың балдық-әріптік жүйесі бойынша жүргізіледі.

Әріптік бағалау жүйесі	Баллдық сандық балама	Пайыздық мазмұн	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалау
A	4,0	95-100	Өте жақсы
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	Жақсы
B	3,0	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2,0	65-69	Орташа баға
C-	1,7	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1,0	0-54	
F	0	0-49	Қанағаттандырарлықсыз

Қалыптастырылатын құзыреттіліктер:

Жұмыс бағдарламасы оқу нәтижелеріне арналған құзыреттілікке негізделген тәсіл бойынша құрастырылған. Осыған сәйкес, оқушылар өздерінің түсініктерін, тілдік бірліктерді дұрыс қолдануды, талдауды, синтезді және де алған білімдерін объективті бағалау дағдысын дамытады және жетілдіреді.

Оқыту нәтижесінде оқушылар меңгереді:

Оқушылар жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруді үйренеді.

Пререквизиттер: Мектеп бағдарламасы көлеміндегі «Дене шынықтыру» пәні

Постреквизиттер: 1) "Қазақ тілі", "Орыс тілі", "Ағылшын тілі": дене шынықтыру саласындағы терминдермен сөздік қорын толықтыру;

2) "Физика": "механикалық жұмыс", "ауаға төзімділік", "дене салмағы", "біркелкі емес және біркелкі сырғанау", "қуат" ұғымдары туралы алынған білімді пайдалану;

3) "Алгебра және талдаудың басталуы", "геометрия": ұзындықты, биіктікті, жылдамдықты, қашықтықты, уақытты өлшеу, ұзындық пен биіктікке секіру кезінде жүгіруді есептеу;

4) "Биология": темекі шегу мен алкогольдің ағзаға, зат алмасуға теріс әсері туралы материалды пайдалану;

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

6) "География": жер бедерін білу, түрлі белгілер бойынша, карта бойынша жер бедерін бағдарлай білу;

7) "Бастапқы әскери және технологиялық дайындық": саптық жаттығуларды пайдалану; кедергілер жолақтарынан өту; өмірлік маңызды қозғалыс дағдылары мен дағдыларына үйрету, оларды күрделілігі әртүрлі жағдайларда қолдану; патриотизмге, өз Отанына деген сүйіспеншілікке тәрбиелеу.

Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар:

Оқытушының байланыс құралдары:

1. Заманауи жабдықталған аудитория
2. Интерактивті тақта
3. Спорттық құрал-жабдықтар

Қалмырза Айгүл Қанатқызы

тел.: 8 7475934672

e-mail: aigul.kalmyrza@mail.ru

1. Семестр бойынша сағаттарды бөлу

№	Пән/модульдің коды және атауы	Модульдегі барлық сағат саны	Соның ішінде					
			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
1.	Дене шынықтыру	144	72	72				
	Барлығы:	144	72	72				
	Пән/модуль бойынша оқытуға берілетін жалпы сағат саны	144	72	72				

2. Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны

№	Тараулар/ оқыту нәтижелері	Тақырыптар/бағалау критерийлері	Барлық сағат саны	Оның ішінде			Студенттің педагогпен өзіндік жұмысы	Студенттің өзіндік жұмысы	Сабак түрі
				Теориялық	Зертханалық тәжірибелік/	Жеке			
	Сағаттардың жалпы саны:		144	10	134				
1	1 бөлім. Дене шынықтыру туралы білім. Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде қауіпсіздік техникасын және салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігін, дәрігерге дейінгі алғашқы көмек көрсетудің негіздері мен қағидаттарын түсіндіру.	1. 1. Дене шынықтыру туралы. Тақырып 1.1.1. Сабақтардағы қауіпсіздік техникасы дене шынықтыру. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану кезінде өзін-өзі бақылау. Бағалау критерийлері: 1) Дене шынықтыру пәнінде қауіпсіздік техникасы қағидаларын тізімдейді 2) спорт залдарында, стадионда,	2	1	1			Жаңа білімді меңгеру	

		бассейнде, мұз айдынында және спорт алаңдарында қауіпсіздік техникасының талаптарын және мінез-құлық қағидаларын орындайды;							
2	Оқыту нәтижелері: Жеке гигиена, ұтымды тәуліктік режим, оның денсаулық пен жұмысқа қабілеттілікке әсері, шынығу, тамақтану рационы және тамақтану режимі туралы түсіндіру.	Тақырып 1.1.2. Жеке гигиена. Шындау. Тамақтану және тамақтану режимі. Бағалау критерийлері: 1) Рационалды тәуліктік режим, оның денсаулық пен өнімділікке әсері. шынығу және тамақтану және тамақтану режимі туралы, жеке гигиена ережелерін біледі және орындайды;	2	2					Аралас сабақ
3	Оқыту нәтижелері: Жаман әдеттерді және олардың адам денсаулығына әсерін анықтау.	Тақырып 1.1.3. Жаман әдеттер. Олардың адам денсаулығына әсері. Салауатты өмір салты және оның компоненттері. Бағалау критерийлері: 1) зиянды әдеттерді және олардың адам денсаулығына әсерін анықтайды және тізімдейді.	2	1	1				Аралас сабақ
4	Оқыту нәтижелері: 1) Әртүрлі тарихи кезеңдердегі дене шынықтыру мен спорттың қалыптасу және даму кезеңдері туралы түсінікке ие болу; 2) шет елдерде дене шынықтырудың дамуы мен қалыптасуы туралы білу.	1.2 Дене шынықтыру мен спорттың даму тарихы Тақырып 1.2.1. Олимпиада ойындары және Олимпиада қозғалысы Тақырып 1.2.2. Шет елдердегі дене шынықтыру: тарихи және заманауи көзқарас. Бағалау критерийлері: 1) Қоғамның тарихи, саяси, әлеуметтік-экономикалық және демографиялық жағдайларына байланысты дене шынықтыру мен	2		2				Жаңа білімді меңгеру

		спортты дамытудың негізгі үрдістерін айқындайды; 2) ХОК, ҰОК қызметі туралы білімдерін көрсетеді;							
5		Тақырып 1.2.3. Кеңес дәуіріндегі және Егеменді Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт. Бағалау критерийлері: 1) кеңес дәуіріндегі және Егеменді Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттың даму тенденцияларын түсіндіреді.	2		2				Аралас сабақ
6	2 бөлім. Жеңіл атлетика. Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде жеңіл атлетиканың қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіруі. Жалпы дамыту және арнайы жүгіру жаттығуларын орындау.	2.1. Жеңіл атлетика жаттығулары. Тақырып 2.1 Қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру. Бағалау критерийлері: 1) Дене шынықтыру пәнінде жеңіл атлетиканың қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіреді; 2) арнайы жүгіру жаттығуларын орындау кезінде техникалық-тактикалық іс-қимылдарды орындайды; 3) Қысқа, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру фазаларын ажыратады;	2		2				Жаңа білімді меңгеру
7		Тақырып 2.2 Төменгі старт. Бағалау критерийлері: 1) төмен және жоғары старт техникасын ажыратады.	2		2				Аралас сабақ
8	Оқыту нәтижелері: 1) Орта және алыс қашықтықтарға жүгіруде техникалық-тактикалық дайындықты меңгеруге міндетті.	Тақырып 2.3 Орта қашықтыққа жүгіру. Бағалау критерийлері: 1) орта және алыс қашықтықтарға жүгіруде техникалық-тактикалық дайындықты қолданады;	2		2				Аралас сабақ

9		<p>Тақырып 2.4 Жоғары старт. Тақырып 2.5 Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Бағалау критерийлері: 1) орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды;</p>	2		2				Аралас сабақ
10		<p>Тақырып 2.6 Мәреге жету техникасы. Бағалау критерийлері: 1) төмен және жоғары старт техникасын ажыратады.</p>	2		2				Аралас сабақ
11	Оқыту нәтижелері: 1) Орнынан ұзындыққа секіру техникасын және жүгіруден ұзындыққа секіру техникасын меңгеру.	<p>Тақырып 2.7 Ұзындыққа секіру техникасы. Бағалау критерийлері: 1) Орнынан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру фазаларын ажыратады; 2) орнынан ұзындыққа секіру техникасын және жүгіруден ұзындыққа секіру техникасын меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды;</p>	2		2				Аралас сабақ
12		<p>Тақырып 2.8 Жүгіруден ұзындыққа секіру техникасы. Бағалау критерийлері: 1) жүгіруден ұзындыққа секіруде техникалық-тактикалық дайындықты пайдаланады.</p>	2		2				Аралас сабақ
13	Оқыту нәтижелері: 1) Граната лақтыру техникасын меңгеру.	<p>Тақырып 2.9 Граната лақтыру. Бағалау критерийлері: 1) Граната лақтыру фазаларын анықтайды; 2) граната лақтыруда техникалық-тактикалық дайындық элементтерін</p>	2		2				Аралас сабақ

		орындайды.						
14	Оқыту нәтижелері: 1) Эстафеталық таяқшаны беру техникасын меңгеру.	Тақырып 2.10 Эстафеталық жүгіру. Эстафеталық таяқшаны беру техникасы. Бағалау критерийлері: 1) Эстафеталық таяқшаны беру техникасын түсіндіреді және орындайды.	2		2			Аралас сабақ
15	3 бөлім. Спорттық ойындар. Футбол. Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша техника қауіпсіздігі қағидаларын түсіндіру. Футбол спорт түрлері бойынша ойын ережелерін түсіну.	3.1. Футбол ойынның негізгі ережелері. Тақырып 3.1 Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері. Бағалау критерийлері: 2) спорттың ойын түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарындағы тәртіп қағидаларын орындайды; 2) футбол ойынының ережелерін тізімдейді	2		2			Жаңа білімді меңгеру
16	Оқыту нәтижелері: 1) Футбол ойнауға техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру.	Тақырып 3.2 Ойыншылардың алаң бойымен қозғалысы. Допты иелену техникасының негізгі элементтерін дамыту. Бағалау критерийлері: 1) Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допқа ие болу, қорғаныс пен шабуылда әрекет ету қақпасына соғу);	2		2			Аралас сабақ
17		Тақырып 3.3 Допты иелену. Тақырып 3.4 Ойыншылардың шабуыл мен қорғаныстағы жеке әрекеттері. Бағалау критерийлері: 1) футболда техникалық-тактикалық	2		2			Аралас сабақ

		жаттығуларды меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды;							
18		Тақырып 3.5 Ойыншылардың командалық әрекеттері. Футболдағы ойыншылардың тактикалық әрекеттерінің негіздері. Бағалау критерийлері: 1) әдістерді орындау техникасындағы және футболдағы ойын жағдайларындағы қателіктерді түсіндіреді; 2) футболда техникалық және тактикалық іс-әрекеттерді орындайды (қозғалу, допқа ие болу, қорғаныс пен шабуылда әрекет ету қақпасына соғу).	2		2				Аралас сабақ
19	Оқыту нәтижелері: 1) Футболдағы ережелерді түсіндіріп, ойында төрелік ете білу.	Тақырып 3.6 Екі жақты ойын. Төрелік ойындар футбол. Бағалау критерийлері: 1) Футболдағы ережелерді түсіндіреді және ойында төрелік етуді біледі.	2		2				Аралас сабақ
20	4 бөлім. Спорттық ойындар. Волейбол. Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша техника қауіпсіздігі қағидаларын түсіндіру. Спорт түрлері бойынша ойын ережелерін білу (волейбол).	4.1. Волейбол ойынның негізгі ережелері Тақырып 4.1 Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері. Бағалау критерийлері: 1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіреді; 2) спорттық ойындар сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды. 3) спорт түрлері (волейбол) бойынша ойын ережелерін тізімдейді;	2		2				Жаңа білімді меңгеру
21	Оқыту нәтижелері: 1) Волейбол ойнауға техникалық және тактикалық дайындықты	Тақырып 4.2 Ойыншылардың қозғалысы. Тақырып 4.3 Волейболшының	2		2				Аралас сабақ

	меңгеру.	ұстанымы. Бағалау критерийлері: 1) Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыстар, берілістер, допты қабылдау, қорғаныстағы және шабуылдардағы әрекеттер);						
22		Тақырып 4.4 Допты жоғарыдан беру. Бағалау критерийлері: 1) волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қимылдарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаудағы және шабуыл жасаудағы іс-қимылдарды) орындайды.	2		2			Аралас сабақ
23		Тақырып 4.5 Допты төменнен беру. Бағалау критерийлері: 1) волейболдағы техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды;	2		2			Аралас сабақ
24		Тақырып 4.6 Допты беру. Тақырып 4.7 Допты берудегі қабылдау. Бағалау критерийлері: 1) әдістерді орындау техникасындағы және волейболдағы ойын жағдайындағы қателіктерді түсіндіреді;	2		2			Аралас сабақ
25		Тақырып 4.8 Шабуыл әрекеттері. Бағалау критерийлері: 1) Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыстар, берілістер, допты қабылдау,	2		2			Аралас сабақ

		қорғаныстағы және шабуылдардағы әрекеттер);							
26		Тақырып 4.9 Қорғаныстағы ойын. Бағалау критерийлері: 1) Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыстар, берілістер, допты қабылдау, қорғаныстағы және шабуылдардағы әрекеттер);	2		2				Аралас сабақ
27		Тақырып 4.10 Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру дағдыларын жетілдіру. Оқу волейбол ойыны Бағалау критерийлері: 2) волейболдағы техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды;	2		2				Аралас сабақ
28		Тақырып 4.11 Қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Екі жақты ойын. Бағалау критерийлері: 1) волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қимылдарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаудағы және шабуыл жасаудағы іс-қимылдарды) орындайды.	2		2				Аралас сабақ
29	Оқыту нәтижелері: 1) Волейбол ережелерін түсіндіріп, ойында төрелік ете білу	4.12 Волейбол ойындарына төрелік. Бағалау критерийлері: 1) Волейбол ережелерін түсіндіреді және ойында төрелік етуді біледі.	2		2				Аралас сабақ
30	5-бөлім. Спорттық ойындар. Баскетбол.	5.1. Баскетбол ойынның негізгі ережелері .	2		2				Жаңа білімді

	Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде спорттың ойын түрлері бойынша техника қауіпсіздігі қағидаларын түсіндіру. Спорт (баскетбол) бойынша ойын ережелерін түсіну.	Тақырып 5.1 Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Бағалау критерийлері: 1) спорттың ойын түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарындағы тәртіп қағидаларын орындайды; 2) спорт түрлері бойынша ойын ережелерін (баскетбол) тізімдейді;							меңгеру
31	Оқыту нәтижелері: 1) Баскетбол ойнауға техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру.	Тақырып 5.2 Ойыншылардың қозғалысы. Бағалау критерийлері: 1) әдістерді орындау техникасындағы және Баскетболдағы ойын жағдайларындағы қателіктерді түсіндіреді;	2		2				Аралас сабақ
32		Тақырып 5.3 Шабуылда ойнау техникасы. Бағалау критерийлері: 1) Баскетболдағы техникалық әрекеттерді (қозғалыс, жүргізу, Пас беру, сақинаға лақтыру, қорғаныстағы және шабуылдағы әрекеттер, финттер) ажыратады	2		2				Аралас сабақ
33		Тақырып 5.4 Қорғаудағы ойын техникасы. Бағалау критерийлері: 1) Баскетболдағы техникалық әрекеттерді (қозғалыс, жүргізу, Пас беру, сақинаға лақтыру, қорғаныстағы және шабуылдағы әрекеттер, финттер) ажыратады	2		2				Аралас сабақ
34		Тақырып 5.5 Допты қозғалыста беру. Тақырып 5.6 Допты ұстап алу және	2		2				Аралас сабақ

		қағу. Бағалау критерийлері: 1) баскетболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды;							
35		Тақырып 5.7 Еркін лақтыру. Бағалау критерийлері: 1) баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстар, жүргізу, Пас беру, сақинаға лақтыру, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдар, финттер) орындайды	2		2				Аралас сабақ
36	Оқыту нәтижелері: 1) Баскетбол ережелерін түсіндіріп, ойында төрелік ете білу	Тақырып 5.8 Баскетбол ойынына төрешілік ету. Бағалау критерийлері: 1) Баскетбол ережелерін түсіндіреді және ойында төрелік етуді біледі	2		2				Аралас сабақ
	1 семестр		72	4	68				
	2 семестр		72	6	66				
1	6 бөлім. Қысқы спорт түрлері. Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде шаңғы және конькимен жүгіру спортынан қауіпсіздік техникасын түсіндіру.	6.1. Қысқы спорт түрлеріндегі қауіпсіздік ережелері мен техникасы. Тақырып 6.1 Шаңғы спорты. Қауіпсіздік техникасы. Бір мезгілде екі сатылы конькимен сырғанау. Бағалау критерийлері: 1) Дене шынықтыру пәнінде қысқы спорт түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіреді; 2) қысқы спорт түрлері бойынша техника қауіпсіздігі талаптарын және спорт залдарында және көшеде жүріс-тұрыс ережелерін орындайды;	2	1	1				Жаңа білімді меңгеру

2	Оқыту нәтижелері: 1) Шаңғымен жүру техникасын түсіндіру.	Тақырып 6.2 Шаңғы спорты. Жартылай конькимен жүгіру. Тақырып 6.3 Шаңғы спорты. Қолмен итерусіз конькимен сырғанау. Бағалау критерийлері: 1) Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен және жартылай конькимен, көлденең және бір мезгілде конькимен сырғанау;	2	1	1				Аралас сабақ
3		Тақырып 6.4 Шаңғы спорты. Ауыспалы конькимен сырғанау. Тақырып 6.5 Шаңғы спорты. Бір мезгілде бір сатылы конькимен сырғанау. Бағалау критерийлері: 1) шаңғымен: конькимен және жартылай конькимен, көлденең және бір мезгілде конькимен сырғанаумен қозғалу техникасын орындайды;	2	1	1				Аралас сабақ
4	Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде шаңғы және конькимен жүгіру спортынан қауіпсіздік техникасын түсіндіру.	Тақырып 6.6 Конькимен жүгіру. Қауіпсіздік техникасы. Конькимен сырғанаудың негізгі әдістері. Тақырып 6.7 Конькимен жүгіру. Бұрылыстар. Бағалау критерийлері: 1) шаңғымен: конькимен және жартылай конькимен, көлденең және бір мезгілде конькимен сырғанаумен қозғалу техникасын орындайды;	2	1	1				Аралас сабақ
5		Тақырып 6.8 Конькимен жүгіру. Тежеу. Тақырып 6.9 Конькимен жүгіру. Артқа сырғанау. Тақырып 6.10 Конькимен жүгіру.	2		2				Аралас сабақ

		Айналмалы сырғанау. Бағалау критерийлері: 1) ағзаның функционалдық жай-күйін және физикалық жұмысқа қабілеттілігін бағалайды.							
6	7 бөлім. Спорттық ойындар. Үстел теннисі. Оқыту нәтижелері: 1) Үстел теннисі ойынына техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру.	7.1. Үстел теннисінің негізгі ережелері. Тақырып 7.1 үстел теннисі. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Бағалау критерийлері: 1) Үстел теннисіндегі техникалық әрекеттерді ажыратады (стендтер мен қозғалыстар, алаңдар мен тәсілдер, қорғаныстағы және шабуылдағы әрекеттер);	2		2				Жаңа білімді меңгеру
7		Тақырып 7.2 Ойын кезіндегі тұрыс пен қозғалыс. Бағалау критерийлері: 1) үстел теннисіндегі техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды;	2		2				Аралас сабақ
8		Тақырып 7.3 Берулер мен қабылдаулар. Бағалау критерийлері: 1) үстел теннисінде техникалық және тактикалық іс-әрекеттерді орындайды (стендтер мен қозғалыстар, беру және қабылдау, қорғау және шабуыл жасау әрекеттері).	2		2				Аралас сабақ
9	8. бөлім Гимнастика. Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде гимнастика бойынша қауіпсіздік	8.1. Гимнастикалық жаттығулар. Тақырып 8.1 Қауіпсіздік техникасы. Гимнастика түрлері. Бағалау критерийлері:	2	1	1				Аралас сабақ

14		<p>Тақырып 8.6 Акробатикалық жаттығулар. Бағалау критерийлері: 1) саптық, жалпы даму, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды ажыратады;</p>	2		2				Аралас сабақ
15	Оқыту нәтижелері: 1) Гимнастикалық снарядтарда негізгі жаттығуларды орындау.	<p>Тақырып 8.7 Гимнастикалық құрал-жабдықтардағы жаттығулар. Бағалау критерийлері: 1) Орындалатын қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейлерін айқындайды; 2) гимнастикалық снарядтардағы жаттығулардың орындалуын көрсетеді.</p>	2		2				Аралас сабақ
16	Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде гимнастика бойынша қауіпсіздік техникасын түсіндіруге міндетті. Сауықтыру гимнастикасының элементтерін орындау.	<p>Тақырып 8.8 Ритмикалық гимнастиканың элементтері. Түрлері фитнес - тренинг бағыттары (йога, созылу, пилатес, табата және т. б.). Бағалау критерийлері: 1) Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, спорттық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасы элементтерін ажыратады және орындайды;</p>	2		2				Аралас сабақ
17		<p>Тақырып 8.9 Өндірістік гимнастиканың элементтері. Бағалау критерийлері: 1) Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, спорттық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасы элементтерін</p>	2		2				Аралас сабақ

		ажыратады және орындайды;							
18		Тақырып 8.10 Спорттық гимнастика элементтері. Бағалау критерийлері: 1) Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, спорттық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасы элементтерін ажыратады және орындайды;	2		2				Аралас сабақ
19		Тақырып 8.11 Сауықтыру гимнастикасының элементтері. Бағалау критерийлері: 1) сауықтыру гимнастикасының элементтерін анықтайды және орындайды.	2		2				Аралас сабақ
20	9 бөлім. Ұлттық спорт түрлері. Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде ұлттық спорт түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасы мен ойын ережесін түсіндіру.	9.1. Ұлттық ойындардағы қауіпсіздік ережелері мен әдістері. Тақырып 9.1 Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Бағалау критерийлері: 1) Дене шынықтыру пәнінде ұлттық спорт түрлері бойынша Қауіпсіздік техникасы қағидаларын түсіндіреді; 2) оқу ойындарын өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды; 3) ұлттық спорт түрлерінің тарихы мен даму кезеңдерін ашады;	2	1	1				Жаңа білімді меңгеру
21	Оқыту нәтижелері: 2) Ұлттық спорт түрлерінде техникалық-тактикалық іс-қимылдарды орындау.	Тақырып 9.2 Тоғызқұмалақ шабуылдың техникалық-тактикалық әрекеттері. Бағалау критерийлері: 1) Тоғызқұмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық іс-	2		2				Аралас сабақ

		қимылдарды ажыратады;						
22		Тақырып 9.3 Тоғызқұмалақ. Қорғаудың техникалық-тактикалық әрекеттері. Бағалау критерийлері: 1) Тоғызқұмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық іс-қимылдарды ажыратады;	2		2			Аралас сабақ
23		Тақырыбы 9.4 Асық ату. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері. Тақырыбы 9.5 Асық ату. Техникалық-тактикалық іс-әрекеттер. Бағалау критерийлері: 1) ұлттық спорт түрлеріндегі ойын ережелерін түсіндіреді (тоғызқұмалақ, асық ату); 2) асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық іс-қимылдарды ажыратады;	2		2			Аралас сабақ
24		Тақырып 9.6 Бестас. Ойын ережелері. Бағалау критерийлері: 1) ұлттық спорт түрлеріндегі қателіктерді түсіндіреді.	2		2			Аралас сабақ
25		Тақырып 9.7 Ашық ойындардағы Ұлттық ойындардың элементтері. Бағалау критерийлері: 1) сабақта ойын жағдайларында ұлттық спорт түрлерінде ойнау дағдыларын көрсетеді;	2		2			Аралас сабақ
26		Тақырыбы 9.8 Қазақша-күрес. Негізгі ережелер. Тақырыбы 9.9 Қазақша-күрес	2		2			Аралас сабақ

		техникасы. Бағалау критерийлері: 1) қазақша күрестің күрес элементтерін көрсетеді.							
27	10 Бөлім. Жүзу. Оқыту нәтижелері: 1) Дене шынықтыру пәнінде бассейнде және құрлықта қауіпсіздік техникасын түсіндіру. Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларды меңгеру.	10.1. Жүзудегі негізгі ережелер. Тақырып 10.1 қауіпсіздік техникасы. Құрлықтағы жүзушілерге арналған арнайы жаттығулар. Бағалау критерийлері: 1) Дене шынықтыру пәнінде бассейнде және құрлықта қауіпсіздік техникасының талаптарын орындайды; 2) Дене шынықтыру пәнінде бассейнде және құрлықта сабақ өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды;	2		2				Жаңа білімді меңгеру
28	Оқыту нәтижелері: 1) Жүзу техникасын меңгеру.	Тақырып 10.2 Құрғақ жүзу. Тақырыбы 10.3 Жүзу техникасын қою. Бағалау критерийлері: 1) жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларды орындайды. 2) жүзу техникасын жетілдіру үшін жеткізу жаттығуларын орындайды;	2		2				Аралас сабақ
29		Тақырып 10.4 Өзекті айналдыру және тыныс алу. Тақырып 10.5 Сырғанау және тепе-теңдік. Бағалау критерийлері: 1) дұрыс тыныс алуды және суда ұстауды біледі;	2		2				Аралас сабақ
30		Тақырып 10.6 Жүзу стильдері. Тақырып 10.7 Кеудемен жүзу. Бағалау критерийлері:	2		2				Аралас сабақ

		1) Жүзу стильдерін ажыратады; 2) "кеудемен жүзудегі", "шалқалап жүзудегі", "брасс" тәсілдерімен жүзу техникасын ажыратады.							
31		Тақырып 10.8 Шалқалап жүзу. Тақырып 10.9 Жүзу. Брасс. Бағалау критерийлері: 1) "кеудемен жүзудегі", "шалқалап жүзудегі", "брасс" тәсілдерімен жүзу техникасын ажыратады.	2		2				Аралас сабақ
32		Тақырып 10.10 Жүзу. Соңғы жүзу 50 м. еркін стильде. Бағалау критерийлері: 1) Жүзу стильдерін ажыратады;	2		2				Аралас сабақ
33	11-бөлім. Туризм. Оқыту нәтижелері: 1) Туризм және оның ережелері туралы түсіндіру. Туризмдегі техниканы, тораптарды, өткелдерді ажыратыңыз. Жарақат алған кезде алғашқы көмек көрсету ережелері туралы түсіну.	11.1. Дене шынықтыру жүйесіндегі Туризм. Тақырып 11.1 Туризм. Туризм ережелері. Бағалау критерийлері: 1) Туризм түрлерін және оның ережелері туралы біледі және ажыратады;	2		2				Жаңа білімді меңгеру
34		Тақырып 11.2 Түйіндер. Өткелдер. Бағалау критерийлері: 1) туризмдегі техниканы, тораптарды, өткелдерді ажыратады және қолданады;	2		2				Аралас сабақ
35		Тақырып 11.3 Жарақаттарға алғашқы көмек. Шатырды орнату. Бағалау критерийлері: 1) жарақат алған кезде алғашқы көмек көрсетуді біледі және біледі.	2		2				Аралас сабақ

36	Оқыту нәтижелері: 1) Спорттық-сауықтыру туризмінің түрлерін, түрлері мен нысандарын түсіндіру.	Тақырып 11.4 Карталар. Компас. Тақырып 11.5 От жағу түрлері. Бағалау критерийлері: 1) Қазақстандағы спорттық-сауықтыру туризмінің ерекшеліктерін атайды.	2		2				Аралас сабақ
	2 семестр		72	6	66				
	Курстық жоба/жұмыс (жоспарланған болса)								
	Барлығы		144	10	134				