


ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ОБЫЛЫСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«АБАЙ КОЛЛЕДЖІ» КММ

Бекітемін: 
«Абай колледжі» КММ
директоры Р.А. Жумаксанов

Келісемін: 
директордың оқыту жөніндегі
орынбасары А.Қ. Бұрыбаева

Орта білімнен кейінгі, техникалық және кесіптік білім беру
ұйымдарына арналған оқу жұмыс бағдарламасы
2022-2023 оқу жылы

БМ1. ОН 1.1 Денсаулықты нығайту және салауатты өмір
салты қағидаларын сақтау

Мамандығы: 101501000 «Туризм мамандығы»


Біліктілігі: 3W10150102 «Саяхат жүргізуші»

Оқу нысаны күндізгі орта білім базасында

Жалпы сағат саны 64 кредит саны 2,6

Өзірлеуші:  Шаяхметов Еркебұлан Асқарұлы

Бағдарлама Жалпы білім беру пәндер бірлестігінің №1 отырысында қаралып талқыланды

Хаттама № 1 « 31 » 08. 2022 жыл
Жетекшісі:  Маямерова Ж.М

Мазмұны

№	Атауы	Беті
1.	Түсіндірме жазба	3
2.	Пәннің тақырыптық жоспары	5
3.	Оқыту нәтижелері мен бағалау критерийлері	6
4.	Білім алушылардың дене дайындықтарының деңгейін бағалау кестесі	10
5.	Әдебиеттер мен оқу құралдарының тізімі	11

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 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 158 сағат.

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.

2. Пәnniң тақырыптық жоспары

№	Бөлімдер мен тақырыптардың атауы	Сағат саны		
		Барлығы	Сабақтар	
			теор.	практ.
1 Бөлімше. Жеңіл атлетика		20	*	*
1	Тақырып 1. Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру	2		
2	Тақырып 2. Төменгі сөре	2		
3	Тақырып 3. Орта қашықтыққа жүгіру	2		
4	Тақырып 4. Жоғары сөре	2		
5	Тақырып 5. Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2		
6	Тақырып 6. Мәрені орындау техникасы	2		
7	Тақырып 7. Орыннан ұзындыққа секіру техникасы	2		
8	Тақырып 8. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	2		
9	Тақырып 9. Граната лақтыру	2		
10	Тақырып 10. Ядро итеру	2		
2 Бөлімше. Спорттық ойындар		44	*	*
11	Тақырып 1. Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі	2		
12	Тақырып 2. Футбол. Ойыншылардың алаңда қозғалуы	2		
13	Тақырып 3. Футбол. Допты алып жүру	2		
14	Тақырып 4. Футбол. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті	2		
15	Тақырып 5. Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі	2		
16	Тақырып 6. Волейбол. Ойыншылардың қозғалысы	2		
17	Тақырып 7. Волейбол. Волейболшылардың тұрысы	2		
18	Тақырып 8. Волейбол. Допты жоғарыдан беру	2		
19	Тақырып 9. Волейбол. Допты төменнен беру	2		
20	Тақырып 10. Волейбол. Допты ойынға қосу	2		
21	Тақырып 11. Волейбол. Допты қабылдау	2		
22	Тақырып 12. Волейбол. Шабуыл әрекеттері. Қорғаныс әрекеттері	2		
23	Тақырып 13. Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі	2		
24	Тақырып 14. Баскетбол. Алаңда ойыншылардың қозғалуы	2		
25	Тақырып 15. Баскетбол. Ойынның шабуыл техникасы	2		
26	Тақырып 16. Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы	2		
27	Тақырып 17. Баскетбол. Қозғалыста допты беру	2		
28	Тақырып 18. Баскетбол. Допты қағып алу және қағу.	2		
29	Тақырып 19. Баскетбол. Айып соққысы	2		
30	Тақырып 20. Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі	2		
31	Тақырып 21. Үстел теннисі. Тұрыс және орын ауыстыру	2		
32	Тақырып 22. Үстел теннисі. Допты ойынға қосу және қабылдау	2		
Барлығы		64		64

3. Оқыту нәтижелері және бағалау критерийлері

№	Бөлімнің атауы	Бөлімнің мазмұны	Оқыту нәтижелері	Бағалау критерийлері
1	Жеңіл атлетика	Жеңіл атлетикадағы қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру Төменгі сөре. Орта қашықтыққа жүгіру. Жоғарғы сөре. Ұзақ қашықтыққа жүгіру. Мәреден өту техникасы. Орыннан ұзындыққа секіру техникасы. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасы. Граната лақтыру. Ядро итеру.	1. Дене қасиеттерін дамыту жетілдіру сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу.	1. Дене қасиеттерін дамыту жетілдіру 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 қасиеттерін дамыту жетілдіру сабақтарын ұйымдастыру кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды; 4. Дене жаттығуларын орындау тиімділігін бағалайды.
			2. Жалпы дамыту және арнайы жүгіру жаттығуларын 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.
			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; 3. Орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; 4. Төмен және жоғары сөре техникасын ажыратады.
			4. Бір орыннан және жүгіріп келіп ұзындыққа	1. Орыннан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру фазаларын ажыратады;

			секіру техникасын меңгеру.	2. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын және жүгіруден ұзындыққа секіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; 3. Жүгіруден орыннан ұзындыққа және ұзындыққа секіруде техникалық-тактикалық дайындықты қолданады.
			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; 3. Граната лақтыруда техникалық-тактикалық дайындық элементтерін және ядро итеру техникасын орындайды.
2	Спорттық ойындар	Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Алаңда ойыншылардың қозғалуы. Допка ие болу. Шабуылдағы және қорғаныстағы ойыншылардың жеке әрекеттері. Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Ойыншылардың қозғалуы. Волейбол ойыншысының тұрысы. Допты жоғарыдан беру. Допты төменнен беру. Допты ойынға қосу. Допты қабылдау. Шабуыл жасау әрекеттері.	1. Дене қасиеттерін дамыту жетілдіру сабақтарында спорттың ойын түрлерінің қауіпсіздік ережелерін білу.	1. Дене қасиеттерін дамыту жетілдіру сабақтарында спорттың ойын түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді; 2. Спорттың ойын түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс ережелерін орындайды; 3. Спорттық ойындар сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды.
			2. Спорт түрлерінің ойын ережелерін білу (футбол, волейбол, баскетбол, и т.д. настольный теннис).	1. Спорт түрлерінен (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол және т. б., үстел теннисі) ойын ережелерін атайды; 2. Спорттық ойындардың тарихын және даму кезеңдерін ашады; 3. Ойын спорт түрлеріндегі төрешілердің қимылдарын ажыратады және түсіндіреді.
			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. Өзін-өзі жетілдіру, бос уақытты ұйымдастыру және салауатты өмір салты мақсатында дене

		<p>Қорғаудағы ойыны.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері.</p> <p>Ойыншылардың алаңда қозғалуы.</p> <p>Шабуылдағы ойын техникасы.</p> <p>Қорғаныс жағдайында ойынның әдісі.</p> <p>Допты қозғалыста беру.</p> <p>Допты ұстап алу және қағу.</p> <p>Айыппұл добын лақтыру.</p> <p>Гандбол.</p> <p>Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері.</p> <p>Допты ұстау техникасы.</p> <p>Ойыншылардың алаңда қозғалуы.</p> <p>Үстел теннисі.</p> <p>Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері.</p> <p>Тұру және қозғалыс. Допты беру және қабылдаулар.</p>		<p>жаттығуларының әртүрлі түрлерін қолданады;</p> <p>3. Баскетболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;</p> <p>4. Баскетболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;</p> <p>5. Баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалу, жүргізу, беру, сакинаға лақтыру, қорғауда және шабуылда, финтада іс-қимылдар) орындайды.</p>
			<p>4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу.</p>	<p>1. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);</p> <p>2. Волейболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;</p> <p>3. Волейболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;</p> <p>4. Волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдарды) орындайды.</p>
			<p>5. Футболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу.</p>	<p>1. Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер);</p> <p>2. Футболдағы техникалық-тактикалық дағдыларды игеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;</p> <p>3. Футболдағы ойын жағдайлары мен әдістерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;</p> <p>4. Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды(қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер)</p>

			<p>6. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу.</p>	<p>1. Үстел теннисіндегі техникалық әрекеттерді ажыратады (тіреу және қозғалу, беру және қабылдау, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер);</p> <p>2. Үстел теннисінде техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;</p> <p>3. Үстел теннисіндегі ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;</p> <p>4. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (тіреулер мен қозғалыстарды, беру мен тәсілдерді, қорғаныста және шабуылда іс-қимылдарды) орындайды.</p>
--	--	--	---	--

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 динамометрияс ы (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)

(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 динамометрияс ы (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. Тұякбаева, 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.
3. Жеңіл атлетикаға арналған кешен.
4. Спорттық ойындарға арналған кешен.
5. Ұлттық спорт түрлеріне арналған кешен.