

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ  
«ӘЙТЕКЕ БИ КӨПСАЛАЛЫ КОЛЛЕДЖІ» МКҚК



ОҚУ – ЖҰМЫС БАҒДАРЛАМАСЫ

Модуль: ЖББП-9 Дене тәрбиесі  
Мамандық: 10130300 –«Тамақтандыруды ұйымдастыру»  
Біліктілік: 3W10130302 – «Аспазшы»

Оқыту нысаны: негізгі орта білім базасында

Курс: 1  
Топ: Аспаз -11  
Барлық сағат: 120 кредит саны: 5  
Әзірлеуші педагог: Жубатов М. Б.  
Қыдралин А. А.

Оқу жұмыс бағдарламасы Әйтеке би көпсалалы колледжінің оқу – әдістемелік кеңесінде талқыланып,  
«31» 08 2022 ж № 1 хаттамамен келісілді.

Келісілді  
Әдіскер Жолманова Г.Ж.  
« 31 » 08 2022ж.

«ЖББП» әдістемелік бірлестік отырысында қаралды және мақұлданды.  
Хаттама № 1 « 31 » 08 2022ж.  
Бірлестік жетекшісі: Мырзатаева Б.К.

Т.Жүргенов – 2022 ж

## Түсіндірме жазба

<p>Пән/модуль сипаттамасы</p>	<p><b>Модуль сипаттамасы:</b>                  ЖББП -9 «Дене тәрбиесі» модулінің оқу-жұмыстық бағдарламасы ҚР Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 6 сәуірдегі №130, 3 қосымша «Орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың тізбесін және олардың нысандарын бекіту туралы» бұйрығы, ҚР Білім және ғылым министрінің 2021 жылғы 16 қыркүйектегі №472 бұйрығы, ҚР Білім және ғылым министрінің 2017 жылғы 31 қазанындағы № 553 «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» бұйрығы негізінде құрастырылған.</p> <p>Біліктіліктер бойынша кәсіби қызметтің функционалды талдау нәтижелеріне сәйкес білім беру ұйымы мен әлеуметтік серіктестік өкілдері бірлесе отырып әзірлеген, колледж жанындағы Өндірістік кеңесте мақұлданған және колледждің 2022 жылғы 27 тамыздағы №1 оқу әдістемелік кеңесінде мамандық бойынша бекітілген Білім беру бағдарламасына және ҚР БҒМ-нің 2017 жылғы 31 қазанындағы № 553 «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» бұйрығына сәйкес 2022 жылғы «31» тамыздағы №1 педагогикалық кеңесте бекітілген жұмыстық оқу жоспарына сәйкес түзілген.</p> <p>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.</p> <p><b>Мақсаты:</b> білім алушылардың ғылыми дүниетанымдық негіздерін, әлемнің жаратылыстанымдық-ғылыми бейнесін тұтастай қабылдауын, өмірде маңызды практикалық мәселелерді шешуде табиғат құбылыстарын бақылау, жазу, талдау қабілеттерін қалыптастыру.</p>
<p>Қалыптастырылатын құзыреттіліктер</p>	<p>Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру</p>
<p>Пререквизиттер</p>	<p>Биология , Адам физиологиясы</p>
<p>Постреквизиттер</p>	<p>Дене тәрбиесі</p>
<p>Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар</p>	<p>1. К. Жахин, Е. Юркова Физическая культура. Методическое пособие. Часть 1, 2 Алматы кітап 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.</p>
<p>Оқытушының байланыс құралдары:</p>	

Т.А.Ә.	Жубатов М.Б тел: +77779287764 Кыдралин А.А Тел:+77774219825
	Е-mail: <a href="mailto:Medet995@mail.ru">Medet995@mail.ru</a> Е-mail: <a href="mailto:Aslan-K@mail.ru">Aslan-K@mail.ru</a>

**Білім беру бағдарламасы мен оқытуға арналған жұмыс оқу жоспары бойынша жалпы сағат: 120**

<b>Теориялық сабақтар:</b>		<b>Практикалық және зертханалық сабақтар</b>	120	<b>Курстық жоба/жұмыс</b>	...	<b>Өндірістік оқыту және кәсіптік практика</b>	
<b>Бақылау түрі:</b>	<b>Бақылау жұмысы 2</b>						

**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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
ЖББП -8 Дене тәрбиесі	120	68	52				

**Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны**

№	Оқыту нәтижелері	Бағалау өлшемдері (толық тарауға бір бағалау өлшемін немесе әр тақырыпқа бөлек-бөлек жазуға да болады)	Тараулар мен тақырыптар	Оның ішінде			Күні	Сабак түрі	Бағалау тапсырмалары
				Теориялық	Зертханалық тәжірибелік	Өндірістік оқыту/			
1.	1. Дене тәрбиесіндегі қауіпсіздік техникасын және салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігін білу.	1.1 Салауатты өмір салты негіздері мен мәдениетін ұғынады.	<b>Дене шынықтыру туралы білім</b>		<b>2</b>				
			1.1.1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. Адамның дене мәдениеті		2			Жаңа сабақ	
2.	2. Дене тәрбиесі сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу. Жалпы дамыту және арнайы жүгіру жаттығуларын орындау.. Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірудегі жеке техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру. Бір орыннан және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын меңгеру. Гранатаны лақтыру және ядроны итеру техникасын меңгеру	2.1 Бұлшық етке жүктеме түскен кездегі тыныс алу, қан айналым және энергиямен қамтамасыз ету жүйелері қызметінің физиологиялық негіздерін сипаттайды. Жалпы дене дайындығы бойынша жаттығулар кешенін орындайды.	<b>Жеңіл атлетика</b>		<b>20</b>				
			2.1.1. Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру		2			Тәжірибе	
			2.1.2 Төменгі сөре		2			Тәжірибе	
			2.1.3 Орта қашықтыққа жүгіру		2			Тәжірибе	
			2.1.4 Жоғары сөре		2			Тәжірибе	
			2.1.5 Ұзақ қашықтыққа жүгіру		2			Тәжірибе	
			2.1.6 Мәрені орындау техникасы		2			Тәжірибе	
			2.1.7 Орыннан ұзындыққа секіру техникасы		2			Тәжірибе	
			2.1.8 Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру		2			Тәжірибе	
			2.1.9 раната лақтыру		2			Тәжірибе	
2.1.10 Ядро итеру		2			Тәжірибе				
3.	3. Дене тәрбиесі сабақтарында спорттың ойын түрлерінің қауіпсіздік ережелерін білу. Футболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу.	3.1. Командалық спорттық ойын қағидаларын сақтайды. Дене тәрбиесі жүктемесінің негіздерін және оны	<b>Спорттық ойындар</b>		<b>28</b>				
			3.1.1 Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі		2			Тәжірибе	
			3.1.2 Футбол. Ойыншылардың алаңда қозғалуы		2			Тәжірибе	
			3.1.3 Футбол. Допты алып жүру		2			Тәжірибе	

	Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу.	реттеу тәсілдерін сипаттайды Жаттығуларды орындау техникасын меңгереді. Үйренген ойын тәсілдері мен жеке тактикалық міндеттерді оқу ойынында қолданады. Бағдарламада көзделген бақылау нормативтері мен тестілерін орындайды	3.1.4 Футбол. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті		2			Тәжірибе	
			3.1.5 Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі		2			Тәжірибе	
			3.1.6 Волейбол. Ойыншылардың қозғалысы		2			Тәжірибе	
			3.1.7 Волейбол. Волейболшылардың тұрысы		2			Тәжірибе	
			3.1.8 Волейбол. Допты жоғарыдан беру		2			Тәжірибе	
			3.1.9 Волейбол. Допты төменнен беру		2			Тәжірибе	
			3.1.10 Волейбол. Допты ойынға қосу		2			Тәжірибе	
			3.1.11 Волейбол. Допты қабылдау		2			Тәжірибе	
			3.1.12 Волейбол. Шабуыл әрекеттері		2			Тәжірибе	
			3.1.13 Волейбол. Қорғаныс әрекеттері		2			Тәжірибе	
		3.1.14 Волейбол екі жақты ойын		2			Тәжірибе		
4.	4. Дене шынықтыру сабақтарында шаңғымен сырғанау және конькимен сырғанау кезіндегі қауіпсіздік шараларын білу. Шаңғымен сырғанау техникасын білу.	4.1. Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен, еденмен конькимен жүру, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;	<b>Қысқы спорт түрлері</b>		<b>14</b>				
			4.1.1 Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс		2			Тәжірибе	
			4.1.2 Шаңғы спорты. Жартылай шырша әдісі		2			Тәжірибе	
			4.1.3 Шаңғы спорты. Қолмен итермеі шырша әдісі		2			Тәжірибе	
			4.1.4 Коньки спорты. Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері		2			Тәжірибе	
			4.1.5 Коньки спорты. Бұрылыстар		2			Тәжірибе	
			4.1.6 Коньки спорты. Тежеулер		2			Тәжірибе	
			4.1.7 Коньки спорты тежеулер мен айналу		2			Тәжірибе	
5.	5. Дене шынықтыру сабақтарында ұлттық спорт түрлеріне қатысты қауіпсіздік	5.1. Дене шынықтыру сабағында ұлттық спорт түрлері бойынша	<b>Ұлттық спорт түрлері</b>		<b>14</b>				
			5.1.1 Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.		2			Тәжірибе	

	ережелерін білу. Ұлттық спорт түрлерінен ойын ережелерін білу.	қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді; Ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс қағидаларын орындайды; Оқу ойындарын өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды.	5.1.2 Тоғызқұмалақ. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті		2			Тәжірибе	
			5.1.3 Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті		2			Тәжірибе	
			5.1.4 Асық ату. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.		2			Тәжірибе	
			5.1.5 Асық ату. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті		2			Тәжірибе	
			5.1.6 Асық ату. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті		2			Тәжірибе	
			5.1.7 Ұлттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындар		2			Тәжірибе	
							<b>20</b>		
6.	6. Дене шынықтыру сабағында гимнастикадағы қауіпсіздік ережелерін білу. Саптық, жалпы дамыту, қолданбалы және акробатикалық жаттығулардың базалық деңгейін орындау. Гимнастикалық құрал-жабдықтарда базалық жаттығуларды орындау.	6.1. Дене тәрбиесі жаттығулары мен айналысу кезінде жарақаттардың туындау себептерін, жарақаттанудың алдын алу тәсілдерін түсінеді. 2.Жарақаттар кезінде дәрігерге дейінгі көмек көрсетеді.	<b>Гимнастика</b>		<b>20</b>				
			6.1.1 Қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері		2			Тәжірибе	
			6.1.2 Саптық жаттығулар		2			Тәжірибе	
			6.1.3 Жалпы дамыту жаттығулары		2			Тәжірибе	
			6.1.4 Қолданбалы жаттығулар		2			Тәжірибе	
			6.1.5 Акробатикалық жаттығулар		2			Тәжірибе	
			6.1.6 Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар		2			Тәжірибе	
			6.1.7 Ритмикалық гимнастиканың элементтері		2			Тәжірибе	
			6.1.8 Өндірістік гимнастиканың элементтері		2			Тәжірибе	
			6.1.9 Атлетикалық гимнастиканың элементтері		2			Тәжірибе	
6.1.10 Сауықтыру гимнастиканың элементтері		2			Тәжірибе				
7.	7. Баскетбол ойынына техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу.	7.1. Командалық спорттық ойын қағидаларын сақтайды.	<b>Спорттық ойындары</b>		<b>22</b>				
			7.1.1 Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі		2			Тәжірибе	

Үстел теннисінде техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу.	Дене тәрбиесі жүктемесінің негіздерін және оны реттеу тәсілдерін сипаттайды Жаттығуларды орындау техникасын меңгереді. Үйренген ойын тәсілдері мен жеке тактикалық міндеттерді оқу ойынында қолданады. Бағдарламада көзделген бақылау нормативтері мен тестілерін орындайды	7.1.2 Баскетбол. Алаңда ойыншылардың қозғалуы		2			Тәжірибе	
		7.1.3 Баскетбол. Ойыншының бұыл техникасы		2			Тәжірибе	
		7.1.4 Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы		2			Тәжірибе	
		7.1.5 Баскетбол. Қозғалыста допты беру		2			Тәжірибе	
		7.1.6 Баскетбол. Допты қағып алу және қағу.		2			Тәжірибе	
		7.1.7 Баскетбол. Айып соққысы		2			Тәжірибе	
		7.1.8 Қолдобы. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі		2			Тәжірибе	
		7.1.9 Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі		2			Тәжірибе	
		7.1.10 Үстел теннисі. Тұрыс және орын ауыстыру		2			Тәжірибе	
		7.1.11 Үстел теннисі. Допты ойынға қосу және қабылдау		2				
		<b>Модуль бойынша барлығы:</b>		<b>120</b>	<b>120</b>			