

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
«Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті» КеАҚ құрамындағы Кәсіби білім беру колледжі

Келісілді:

Директордың оқу-әдістемелік ісі жөніндегі орынбасары

Н.А.Алимбекова

« 17 » 05 2024 ж.



«БЕКІТЕМІН»
колледж директоры
А.К.Карабаева

« 20 » 05 2024 ж.

Дене қасиеттері мен психофизиологиялық қабілеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту пәнінен оқу жұмыс бағдарламасы

Дене қасиеттері мен психофизиологиялық қабілеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту

(пән немесе модуль атауы)

Мамандық 01140100- Бастауыш білім беру педагогикасы мен әдістемесі»

Біліктілік 4S 01140101- Бастауыш білім беру мұғалімі

(коды және атауы)

Оқыту нысаны күндізгі жалпы орта білім базасында

Жалпы сағат саны 72, кредиттер 2

Курс 1 Группа _____

Әзірлеуші (-лер) Баиташов Ергали Умбетуллаевич

(қолы) Т.А.Ә.

Оқу-әдістемелік комиссия отырысында қаралды және мақұлданды

20 24 ж. " 24 " 04 № 5 хаттама

Төраға Т.А.Ә.

(қолы) Т.А.Ә.

Түсіндірме жазба

Оқу жұмыс бағдарламасы 01140100 - Бастауыш білім беру педагогикасы мен методикасы мамандығының 4S01140101- Бастауыш білім беру мұталімі біліктілігі «Дене қасиеттері мен психофизиологиялық қабілеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту» пәнінен жалпы 144 сағат берілген. Ұсынылған оқу жұмыс бағдарламасы 1-2 семестрге арналған (72 сағат).

«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 Республикасының Әділет министрлігінде 2022 жылғы 5 тамызда № 29031 болып тіркелген) Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы (5-қосымша) босшылыққа алынды.

Оқу жұмыс бағдарламасының рәсімделуі №382 бұйрық, 7-қосымшаға сәйкес техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың нысандарына негізделген (аталған оқу жұмыс бағдарламасының бөлімдері міндетті болып табылады. «Педагог мәртебесі туралы» Қазақстан Республикасы Заңының 7-бабы 1-тармағының 1) тармақшасына сәйкес педагог тиісті білім беру деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес және пән/модуль ерекшеліктері мен білім алушылардың қажеттіліктерін ескере отырып қосымша элементтер енгізуге құқылы).

"Қазақстан Республикасындағы бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы 2021 жылғы 20 тамыздағы № 415 бұйрығы және Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2008 жылғы 18 наурыздағы № 125 бұйрығына өзгеріс енгізілген 12.05.2022 № 193 бұйрығы негізге алынды.

2016 жылғы 22 қаңтардағы №72 бұйрығының «3» қыркүйектегі №1 хаттамасы Орал қаласындағы Ж.Досмұхамедов атындағы педагогикалық колледжінің арнайы пәндер оқытушылары әзірлеген үлгілік оқу бағдарламасындағы тақырыптарды негізге ала отырып, оқу жұмыс бағдарламасындағы тақырыптарға қосымша енгізілді

«Дене қасиеттері мен психофизиологиялық қабілеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту» 72 сағат қарастырылған. Соның ішінде теориялық оқуы – 6, практикалық оқу – 30 сағат, студенттің педагогпен өзіндік жұмысы-12, студенттің өзіндік жұмысы-24 сағат.

«Дене қасиеттері мен психофизиологиялық қабілеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту» пәні бойынша жүзеге асыру үшін оқытуды ұйымдастырудың төмендегі нысандары ұсынылады: әңгімелесу, пікірлесу, жағдаяттық мәселелерді шешу, өндірістік жағдаяттарға талдау жүргізу, шағын топтармен жұмыстар, лекциялар, семинарлар, тәжірибелік оқулар, бақылау жұмыстары және т.б. Осы жұмыс оқу бағдарламасы техникалық және кәсіптік білім беру бойынша жұмыс оқу жоспарлары мен білім беретін оқу бағдарламаларына (ҚР БЖҒМ 2016 жылғы 22 қаңтардағы №72 бұйрығының 25- 32-қосымшаларға) сәйкес 0105000 «Бастауыш білім беру» мамандығы бойынша «Дене қасиеттері мен психофизиологиялық қабілеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту» пәніне арналып әзірленген.

Пәнге тақырыптық жоспар бойынша жалпы 144 сағат бөлінген. Соның ішінде теориялық оқуы – 104, студенттің педагогпен өзіндік жұмысы-40, студенттің өзіндік жұмысы-24 сағат.

«Дене қасиеттері мен психофизиологиялық қабілеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту» пәнін оқытудың мақсаты: жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, білім алушылардың дене және психикалық денсаулығын нығайтуға ынтасын арттыру, білім алушылардың спорттық-ерекше қозғалыс дағдыларын игеруі және дене қабілеттерін дамыту.

Пән/модуль сипаттамасы

Дене шынықтыру жаңартылған мазмұндағы техникалық және кәсіптік білім берудің оқу пәні ретінде жалпы адамзаттық мәдениет саласында белсенді шығармашылық өзін-өзі жүзеге асыруға дайын тұлғаны қалыптастыруға ықпал етеді. Бұл курста дене тәрбиесі ұғымын және оның қасиеттерін, түрлерін, берілу тәсілдерін қарастырамыз. Дене шықтырумен айналысу функция ұғымдарымен танысады. Дене шынықтыру мен ойын ойнау дағдысын меңгереді.

Қалыптастырылатын күзінеттілік

Шығармашылық қызметтің теориялық негіздері, шығармашылық психологиясы саласындағы білімдерді меңгеру, кәсіби қызметті қайта қарау, білім берудегі авторлық жаңашылдық идеяларды іске асыру, стандартты емес және альтернативті шешім таба білу біліктері мен дағдыларын, денешынықтыру белсенділігін меңгеру, сын тұрғысынан ойлауға, жаңа педагогикалық идеяларды генерациялауға қабілеті болу;

Постреквизиттер: Пәнді оқу кезінде алынған білім, білік, дағдылар келесі пәндерді меңгеру үшін қажет: Ритмика.

Пререквизиттер: Бұл пәнді игеру үшін келесі пәндерді оқу кезінде алынған білім,білік, дағдылары дамытуға қажет: Дене шынықтыру және оқыту әдістемесі.

Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар:

Негізгі:

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.
4. Қыдырмолдина А. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: оқулық. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі.- Алматы, 2018.-527 б.
5. Мұхамеджанова Ұ. Денге шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Оқу құралы. Астана: Фолиант, 2018ж.
6. Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: оқулық. Алматы: Экономика, 2019 ж.
7. Төтенай Б. Дене тәрбиесі. Оқулық. 2-басылым. 2018 ж.
8. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі оқулық. Алматы: «Эверо», 2018 ж.
9. Дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілері-Қазақстан Республикасы халқын сауықтырудың негізі. Әдістемелік оқу құралы. Астана. 2018.

Пән бойынша web сайттар тізімі:

1. <http://adebiportal.kz>
2. http://www.ikitap.kz/index.php/catalog/book_list/category/69-balalar_adebieti
3. <https://www.zharar.com/kz/cartoon/>
4. http://www.100bestbooks.ru/index.php?tag_id=2
5. <https://audiokniga.club/zhanry/detskaya-literatura/>

Оқытушының байланыс ақпараты: Zoom:идент.: <https://us04web.zoom.us/j/5825628159?pwd=MIUvS1cxUmV1VjZvM01FTFNIUjNEdz09>

Баиташов Ергали Умбетуллаевич

Тел: +77476441470

e-mail: 87023599073@mail.ru

Семестр бойынша сағаттарды бөлу

№	Пән/модульдің коды және атауы	1 курс		
		1 семестр	2 семестр	СӨЖ
1	Дене тәрбиесі	24	24	24
2	Барлығы	24	24	24
3	Пән/модуль бойынша оқытуға берілетін жалпы сағат саны	72		

Индекс	Модульдер мен оқу пәндерінің аталуы	Семестрге бөлу			Кредиттер	Сағаттар саны оның ішінде							1 курс		
		Емтихан	Сынақ	Бақылау жұмысы		Барлығы	Теориялық	Зертханалық практикалық	Құрстық жұмыс	Кәсіптік практика	Педагогтің жетекшілігімен жүргізілетін студенттің өздік	Студенттің өздік жұмысы	12 АПТА	16 АПТА	
Орта буын маманы 4S 01140101- «Бастауыш білім беру мұғалімі» біліктілігі															
БМ 00	Базалық модульдер														
БМ 1	Дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру	2	1,2		2	72	4	44			12	24	24	24	

Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны

№	Тараулар/оқыту нәтижелері	Бағалау өлшемшарттары және/немесе сабақ тақырыптары	Барлық сағат саны	Оның ішінде			Студенттің педагогпен өзіндік жұмысы	Студенттің өзіндік жұмысы	Бағалау түрі
				Теориялық	Зертханалық тәжірибелік	Жеке			
1.	Бөлім-1. Дене шынықтыру туралы білім	Дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік ережесі.	2	2	-				1.6. Норматив көрсеткіштері менгеру
2.		Дене шынықтыру мен спорттың Қазақстанда даму тарихы	2	2	-			Дене шынықтыру мен спорттың Қазақстанда даму тарихы мен Түркия мемлекетімен салыстырмалы талдау	1.6. Норматив көрсеткіштері менгеру
3.		Қазіргі қоғамдағы спорт және денешынықтыру	2	-	2				1.6. Норматив көрсеткіштері менгеру
4.	Бөлім-2. Дене шынықтыру	Қысқа қашықтыққа жүгіру. Қауіпсіздік ережелері	2	-	2			Қысқа қашық	1.1. Норматив көрсеткіштері

	құралдары. Бөлімше -1. Жеңіл атлетика						тыққа жүгіру моделі н сыз	н меңгеру
5.	Төменгі старт	2	-	2				1.1. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
6.	Орташа қашықтыққа жүгіру	2	-	2				1.1. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
7.	Қарқынды старт	2	-	2		Қарқынды старт ережесі мен тактикасын игеру (презентация)		1.1. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
8.	Алыс қашықтыққа жүгіру	2	-	2				1.1. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
9.	Финиш техникасы	2	-	2		Финиш техникасы ережесі презентация жасау		1.1. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
10.	Ұзындыққа секіру. Орыннан ұзындыққа секіру техникасы.	2	-	2				1.1. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
11.	Екпін алып ұзындыққа	2	-	2		Екпін		1.1. Норматив

	секіру техникасы.						алып ұзындыққа секіру техникасы мен ережесін игеру (презентация)	көрсеткіштері мен меңгеру
12.	Граната лақтыру.	2	-	2			Граната лақтыру ережесін игеру (ЭССЕ)	1.6. Норматив көрсеткіштері мен меңгеру
13.	Ядроны игеру.	2		2				1.6. Норматив көрсеткіштері мен меңгеру
14.	Бөлімше-2. Спорттық ойындар	Футбол. Қауіпсіздік техникасы. Ойынның негізгі ережелері	2		2		Футбол. Қауіпсіздік техникасы (презентация)	1.3. Норматив көрсеткіштері мен игеру
15.	Футбол. Поляда ойыншыларды ауыстыру	2		2				1.3. Норматив көрсеткіштері мен игеру

	Футбол. Допты игеру.	2		2			Футбол. Допты игеру техникасы презентация	1.3. Норматив көрсеткіштері н игеру
17.	Футбол. Шабуыл мен қорғанадағы ойыншылардың жеке әрекеті	2		2			Шабуыл мен қорған удағыт актика ны вен диаграммасы арқылы талдаңыз	1.3. Норматив көрсеткіштері н игеру
18.	Волейбол. Қауіпсіздік техникасы. Волейбол ойнау ережелері.	2		2			Волейбол ойнау ережелері мен техникасын	1.4. Норматив көрсеткіштері н игеру меңгеру
19.	Волейбол. Волейболшылардың орын ауыстыруы	2		2			Волейболшылардың орын ауыстыруы схемасы	1.4. Норматив көрсеткіштері н меңгеру

							ЫН СЫЗЫҢ ЫЗ	
20.	Волейбол. Волейболдық тұрыс	2		2			Волейб олдық тұрыс ережес і (презен тация)	1.4. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
21.	Волейбол. Допты жоғарыдан беру.	2	-	2				1.4. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
22.	Допты беру.	2		2				1.4. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
23.	Волейбол. Допты пастан қабылдау.	2	-	2				1.4. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
24.	Волейбол. Шабуыл іс-әрекеті.	2		2				1.4. Норматив көрсеткіштері н меңгеру
	Барлығы	48	4	44			24	
	Пән/модуль бойынша оқытуға берілетін жалпы сағат саны	72						

1. Тақырыптық бақылау, тапсырмалар, нормативтік жұмыстар

1.1. Жеңіл атлетикадан білім алушылардың дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативтер

№	Сынама түрлері	Жынысы	1 курс			2 курс			3 курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	30 м жүгіру (сек)	Ұлдар	4.8	4.9	5.0						
		Қыздар	5.2	5.0	6.0						
2	60 м жүгіру (сек)	Ұлдар	9.2	9.6	9.8						
		Қыздар	10.2	10.6	11.0						
3	100 м жүгіру (сек)	Ұлдар	14.2	14.5	15.0	14.0	14.2	14.5	13.8	14.0	14.2
		Қыздар	17.0	17.5	18.5	16.0	17.0	18.0	15.8	16.0	16.2
4	3000 м кросс 2000 м (мин)	Ұлдар	13.0	15.00	16.30	12.20	13.30	14.00	12.00	13.00	13.30
		Қыздар	10.30	11.40	12.40	10.40	11.00	11.30	10.20	11.00	11.30
5	Ұзындыққа орнынан секіру (см)	Ұлдар	220	200	180	235	225	215	245	235	225
		Қыздар	180	160	150	190	170	155	190	175	165
6	Ұзындыққа адымдап секіру (см)	Ұлдар	420	400	380	460	440	420	480	460	440
		Қыздар	330	320	310	350	340	330	360	350	340
7	Граната лақтыру 600г/500г	Ұлдар	33	31	30	40	35	33	45	40	35
		Қыздар	22	21	20	23	22	21	24	23	22
8	Ядроны итеру(ж) 7257 г(к) 4 кг(м)	Ұлдар	7.00	6.40	6.00	7.50	7.00	6.50	8.00	7.50	7.00
		Қыздар	5.50	5.00	4.50	6.00	5.50	5.00	6.50	6.00	5.50

1.2 Гимнастикадан білім алушылардың дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативтері

№	Жаттығу түрі	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>
1	«Дабл-датч» секіргіш арқылы екі аяқпен 1 мин секіру	100	80	70	120	110	100	140	120	110	160	140	120
2	Шалқасынан жатқан күйден денесін көтеру, қолдары желкеде (рет/мин), қыздар	25	20	15	35	25	20	45	40	35	50	45	40
3	Тіреліп тұрып, қолдарды бүгу, аяқтар орындық үстінде (рет), ұлдар	30	25	20	35	30	25	40	35	30	45	40	35
4	Орындықта шалқасын жатып, қолдарын бүгіп жазу (рет), қыздар	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
5	Бөренеге асылып тартылу (рет), ұлдар	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
6	Жатып асылып тартылу, тік аяқтарды алдыға созу (рет), қыздар	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
7	Кермеге тіреліп тұрып, қолдарын бүгіп жазу (рет), ұлдар	15	12	10	18	15	12	20	18	15	25	20	18
8	Аударылып көтеру (рет), ұлдар	9	7	5	11	9	7	12	10	8	13	11	9
9	16 кг кірді иықтан көтеру (рет), ұлдар	10	8	5	14	10	8	18	14	10	20	18	14

1.3 Футболдан білім алушылардың дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативтері

№	Сынама тексерулердің түрлері	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	11 м-ден қақпаға доп салу (10 соққы)	10	8	6	-	-	-	-	-	-
2	45 м-ден доп салу (10 соққы)	-	-	-	9	7	5	10	8	7
3	5 ойыншыны оң және сол аяқпен айналып өту (арақашықтық 11 метр) (секунд)	7.00	8.00	9.00	6.00	7.00	8.00	5.30	6.30	7.30
4	Бір аяқпен допты түсірмей ойнау (жонглерлік ету) (рет)	20	15	10	30	20	15	40	30	20
5	Серіктеске баспен пас беру (рет)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Допты баспен түсірмей ойнау (рет)	-	-	-	-	-	-	12	10	8

1.4. Волейболдан білім алушылардың дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативі

№	Жаттығу түрі	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Волейбол добын тура жоғарыдан беру	15	10	7	20	15	10	30	20	15
2	Волейбол добын тура төменнен беру	15	10	7	20	15	10	30	20	15
3	Волейбол добын тор арқылы беру 10 әрекет	8	6	4	9	7	6	10	9	8
4	Тор үстінен тосқауыл қою элементімен жоғары серкіру /30 секунд ішінде әрекет саны/				35	30	25	50	40	35
5	Қайталап жүгіру (сыртқы сызықтан жылдамдату, тосқауыл қою, үш метрлік сызық, орта сызық, сыртқы сызық) /секундомер/ Ұлдар Қыздар	7.00	7.5	9	6.5	7.00	8.00	6.00	6.5	7.00
		9.00	9.5	10	8.5	9.00	9.5	8.00	8.5	9.00
6	Тор арқылы шабуылдаушы соққы 10 әрекет (рет) Ұлдар Қыздар				7	5	3	10	7	5
					5	3	2	7	5	3

1.5. Баскетболдан білім алушылардың дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативі

№	Жаттығу түрі	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Баскетболдан добын себетке айыпты лақтыру (10 әрекет)									
	Ұлдар	5	4	3	6	5	3	7	5	4
	Қыздар	4	3	2	4	3	2	5	4	3
2	Допты жүргізу және себетке лақтыру (5 әрекет) (тигізулер саны)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
3	Допты ирелендеп уақытқа жүргізу (сек)									
	Ұлдар	27	29	32	25	27	29	25	27	29
	Қыздар	30	32	34	28	30	32	28	30	32
4	Допты үшсекундалық аймақ айналасында екі қолмен кезекпен жүргізу және себетке лақтыру (сек)									
	Ұлдар	14	15	16	13	14	15	13	14	15
	Қыздар	16	17	18	15	16	17	15	16	17

1.5. Баскетболдан білім алушылардың дене дайындығын бағалауға арналған оқу нормативі

№	Жаттығу түрі	1 курс			2 курс			3 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Баскетболдан добын себетке айыпты лақтыру (10 әрекет)									
	Ұлдар	5	4	3	6	5	3	7	5	4
	Қыздар	4	3	2	4	3	2	5	4	3
2	Допты жүргізу және себетке лақтыру (5 әрекет) (тигізулер саны)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
3	Допты ирелендеп уақытқа жүргізу (сек)									
	Ұлдар	27	29	32	25	27	29	25	27	29
	Қыздар	30	32	34	28	30	32	28	30	32
4	Допты үшсекундалық аймақ айналасында екі қолмен кезекпен жүргізу және себетке лақтыру (сек)									
	Ұлдар	14	15	16	13	14	15	13	14	15
	Қыздар	16	17	18	15	16	17	15	16	17

1.6. Жалпы білім беретін мектептердің 11 сынып, колледждердегі бітіруші курстардың және лицей оқушыларының (16-17 жастағы) сынақтар мен көрсеткіштер түрлері

№ р/к	Сынама тексерулердің түрлері	Өлшеу бірлігі	Президенттік деңгейі		Ұлттық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1	100 м жүгіру	сек	13.0	15.0	14.0	15.8
2	2000 м жүгіру	мин сек	-	9.00.0	-	9.50.0
	3000 м жүгіру	мин сек	11.00.0	-	12.40.0	-
3	Ұзындыққа орнынан секіру	см	265	210	250	200
4	Турникке тартылу	мөлшер	16	-	13	-
	Арқада жатып денені көтеру	мөлшер 1 мин	-	55	-	50
5	Шаңғымен жүгіру 5 км/ұлдар; 3 км/қыздар	Мин/м	23.00.0	16.00.0	24.00.0	17.30.0
	6 мин ішінде жылдам жүріс		17.00	14.00	16.00	12.50
6	Пневматикалық мылтықтан атыс, 5 атыс М-8	ұпай	36	36	30	30
7	Жүзу 50 м	сек	38.0	52.0	40.0	55.0