Ақмола облысы білім басқармасының
жанындағы «Атбасар ауданы, Атбасар қаласы, аграрлық-индустриялық колледж»
мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны

БЕКІТЕМІН
Бөлімше меңгерушісі
УТВЕРЖДАЮ
зав. отделением
_____ Молдыбаев Т.С.
«___» _____ 2022г

Пән бойынша жұмыс оқу бағдарламасы
Рабочая учебная программа по дисциплине

БМ 01 «Дәнсаулықты нағайу және салауатты өмір салтаның қағидаттарын сақтау (Дәне шынықтыру)»

Мамандығы/Специальность 07161600«Ауыл шаруашылығын механикаландыру»
07161600 «Механизация сельского хозяйства»
(коды және атауы/код и наименование)

Біліктілік/ Квалификация 3W0716160 1«Слесарь - ремонтник»
3W0716160 3«Тракторист-машинист сельсклхозяйственного производства»
(коды және атауы/код и наименование)

Оқу түрі/ күндізгі **базасында** негізі орта білім беру
Форма обучения/ очная **на базе** основного среднего образования
Жалпы сағат саны 160 кредиттер 6,6
Общее количество часов 160, кредитов 6,6
Әзірлеуші/ Разработчик Гвоздюк Марина Владимировна
фамилия, имя, отчество (при его наличии)

Қолы/ Подпись _____

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 министірінің 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: 320 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 алкоголдік 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);
-

Ф.И.О.	**Контактная информация преподавателей**
Гвоздюк Марина Владимировна	**Тел.:** 8-777- 960-40-01
	e-mail: Marina_198711@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
БМ 01 «Развитие и совершенствование физических качеств»	160	-	-	48	48	48	48		
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-		
Итого на обучение по модулю	**160**	**-**	**-**	**36**	**36**	**36**	**36**		

Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны 2 курс

№	Тараулар/ оқыту нәтижелері	Тақырыптар / бағалау өлшемдері	Сағат саны	Оның ішінде		Сабақ түрі	Студенттің оқытушыммен өздік жұмысы	Ст өздік жұмысы уденттің
				Теориялық	Зертханалық тәжірибелік			
			84					
БМ 01 «Дәнсаулықты нағайу және салауатты өмір салтаның қағидаттарын сақтау (Дәне шынықтыру)»								
РО 1.2 **48 часов 3семестр**	«Дәнсаулықты нағайу және салауатты өмір салтаның қағидаттарын сақтау (Дәне шынықтыру)»	Дене тәрбиесі пәніне кіріспе. Дене тәрбиесі сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Денсаулық және салауатты өмір салты.		**2**			Провести студентам инструктаж по ТБ	
		Жеңіл атлетика 16 сағат	**16**					
	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.	Қауіпсіздік техникасы.			2	урок усвоение новых знаний	Провести студентам инструктаж по ТБ	
	техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры Объясняет правила	Старттың негізгі әдістерін жетілдіру, бастапқы жүгіру, мәреге жету. 100 м қысқа қашықтыққа жүгіру.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции	Сынақ: 100 метрге жүгіру. 500/700 грамдық гранатаны лақтырудың негізгі тәсілдерін			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала

		жетілдіру.және жетілдіру						
	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	Гранатаны (500, 700 гр) лақтыруды жетілдіру. Орыннан ұзындыққа секіру 2			2	комбинированный		
	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	Сынақ: граната (500, 700 гр.) лақтыру			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции	Орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру 2			2	урок усвоение новых знаний		
	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции	2 Орыннан ұзындыққа секірудің сынағы. 2000/ 3000 метрге кросстық дайындықты жетілдіру.			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции	2000, 3000 м қашықтыққа жүгіру техникасының сынағы 2			2			Закрепление пройденого материала
		Спорт ойындары 24 сағат			2			
	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо,	қозғалыс техникасын жетілдіру (бүйірлік қадам, тоқтау, бұрылу, шапшандату)2			2	комбинированный	Провести студентам инструктаж по ТБ	

	действия в защите и в нападении, финты).							
	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).	Допқа иелік ету жаттығуларын жетілдіру (аулау және беру, жүргізу, лақтыру)			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).	Сынақ: допты жүргізу және лақтыру. Тапсырма бойынша ойын.			2	урок усвоение новых знаний		
	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).	Қорғаныстан шабуылға және керісінше көшуді жетілдіру. Тапсырма бойынша ойын.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам	Волейбол. Негізгі ережедлер, төрешілік ету. Волейболшының тұруы, допты үстінен, астынан			2	комбинированный		

	спорта на занятиях физической культуры	беру.						
	Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);	Қозғалыс техникасын жетілдіру (болейболшының негізгі тұруы). Допты берудің негізгі тәсілдері (үстінен, астынан)			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;	Допты берудің (үстінен, астынан) техникаларына үйрету және жетілдіру. Тапсырма бойынша оқу ойыны.			2	урок усвоение новых знаний		
	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;	Сынақ: тордың үстіндегі блок элементімен секіру шабуыл соққысын жетілдіру (сызық). Тапсырма бойынша оқу ойыны.			2			Закрепление пройденого материала
	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в	Футзал. Қауіпсіздік техинкасы. Ойынның негізгі ережелері. Допты допты иелену техникасын жетілдіру.			2	урок усвоение новых знаний		
	Выполняет требования технико-тактических действий	Ойыншылардың шабуыл мен қорғаныстағы жеке әрекеттері. Доп соғудың техникасын жетілдіру.			2	комбинированный		Закрепление пройденого

		Сынақ: допты аяқпен қақпаға 45 градустан соғу (6 соққы)						материала
	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах	Ойыншылардың шабуыл мен қорғаныстағы жеке әрекеттері. Сынақ: 5 ойыншыны оң және сол аяқпен айналып өту (қашықтық 10 м).			2	комбинированный		
	Выполняет требования технико-тактических действий	Сынақ: допты бір аяқпен соғу (жонглерлік). Екі жақты ойын.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
		Гимнастика 8 сағат	**8**					
	Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры	Таңертеңгі гимнастика жаттығуларының кешені. Акробатикалық жаттығулар, домалау: алға – отыру тірегінен, аяқтарды бөлек қойып тұрудан, адымнан. «Дабл-датч»			2		Провести студентам инструктаж по ТБ	
	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	Сынақ: «Дабл-датч». Жауырынмен, баспен және қолмен тұруға үйрету. Денені арқада жатып, қол бастың артындағы жағдайдан көтеруді жетілдіру (рет/минутта). Тартыну			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала

	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	Сынақ: тартыну (ұл), пресс (қыздар). Снарядтардағы (швед қабырғасы, жолақ) жаттығуларды үйрену мен жетілдіру.			2			
РО 1.2 **36 часов 4семестр**	«Дәнсаулықты нағайу және салауатты өмір салтаның қағидаттарын сақтау (Дәне шынықтыру)»	Снарядтағы жаттығуларды жетілдіру (вистер, секіру). Аяқтарды орындыққа қойып қолдарды (ұлдар) бүгуді үйрету, орындыққа жатқандағы тіреуден қолдарды ию және жазу (қыздар). Сынақ: төңкеріспен көтерілу (ұлдар), асылып тұрып тартыну (қыздар). Төзімділіктің түрлерін дамыту.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
		Щаңғы жарысы 10 сағат	**10**					
	Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры	Шаңғымен қозғалу (ауыспалы 1,2 адымдық) техникасын үйрену және жетілдіру. Шаңғыда негізгі тұруды пысықтау. Таяқшасыз сырғанау.			2		Провести студентам инструктаж по ТБ	
	Выполняет требования техники безопасности по зимним видам	Бір қалыпты жүрістерден ауыспалы және керісінше ауысуды үйрету мен жетілдіру.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала

	спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице							
	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом	Түсу мен көтерілудің (соқамен, шыршамен, аттаумен) техникасын үйрету және жетілдіру. Тегіс еместікті жеңудің негізгі тәсілдерімен таныстыру.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом	Бұрылу және тежеуге үйрету. Жүрістердің тіркемесі.			2	урок усвоение новых знаний		
	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом	Сынақ: шаңғы жарыстары – 3-5 км.			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
		Үстел теннисі – 10 сағат	**10**					
	Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);	Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.			2	урок усвоение новых знаний	Провести студентам инструктаж по ТБ	

	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе	Тегіс соққыны үйреті			2			Закрепление пройденого материала
	Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе	Ойыншының шабуылдағы, қорғаныстағы әрекеттері.			2	урок усвоение новых знаний		
	Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы	Берулер, шабуылдаушы соққы.			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
	Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы	Жұпта жеке ойнау техникасы.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
		Ұлттық спорт түрлері – 8 сағат	**8**					
	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях	Тоғыз құмалақ. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.			2	урок усвоение новых знаний	Провести студентам инструктаж по ТБ	

	физической культуры							
	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	Тоғыз құмалақ. Шабуылдың техникалық-тактикалық әрекеттері.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	Тоғыз құмалақ. Шабуылдың техникалық-тактикалық әрекеттері.			2	комбинированный		
	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	Тоғыз құмалақ. Қоғаныстың техникалық-тактикалық әрекеттері. Сынақ			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
		Президенттік тестілер – 6 сағат	**6**					
	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	Президенттік тестілеу (100 метрге жүгіру, орыннан ұзындыққа секіру)			2	урок усвоение новых знаний	Провести студентам инструктаж по ТБ	
	Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания	Президенттік тестілеу (граната лақтыру, 2000, 3000 м. жүгіру			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала

	Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов	Президенттік тестілеу (пневматикалық мылтықтан ату)			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Курстық жоба/ мұмыс егер жоспарланған болса		**0**					
	Барлық сағат саны		**84**	**2**	**82**			

Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны 3 курс

№	Тараулар/ оқыту нәтижелері	Тақырыптар / бағалау өлшемдері	Сағат саны	Оның ішінде		Сабақ түрі	Студенттің оқытушыммен өздік жұмысы	Ст өздік жұмысы уденттің
				Теориялық	Зертханалық тәжірибелік			
			84					
БМ 01 «Дәнсаулықты нағайу және салауатты өмір салтаның қағидаттарын сақтау (Дәне шынықтыру)»								
РО 1.2 **48 часов 5 семестр**	«Дәнсаулықты нағайу және салауатты өмір салтаның қағидаттарын сақтау (Дәне шынықтыру)»	Дене тәрбиесі пәніне кіріспе. Дене тәрбиесі сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы. Денсаулық және салауатты өмір салты.		**2**			Провести студентам инструктаж по ТБ	
		Жеңіл атлетика 16 сағат	**16**					
	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.	Қауіпсіздік техникасы.			2	урок усвоение новых знаний	Провести студентам инструктаж по ТБ	
	техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры Объясняет правила	Старттың негізгі әдістерін жетілдіру, бастапқы жүгіру, мәреге жету. 100 м қысқа қашықтыққа жүгіру.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции	Сынақ: 100 метрге жүгіру. 500/700 грамдық гранатаны лақтырудың негізгі тәсілдерін			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала

		жетілдіру.және жетілдіру						
	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	Гранатаны (500, 700 гр) лақтыруды жетілдіру. Орыннан ұзындыққа секіру 2			2	комбинированный		
	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	Сынақ: граната (500, 700 гр.) лақтыру			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции	Орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру 2			2	урок усвоение новых знаний		
	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции	2 Орыннан ұзындыққа секірудің сынағы. 2000/ 3000 метрге кросстық дайындықты жетілдіру.			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции	2000, 3000 м қашықтыққа жүгіру техникасының сынағы 2			2			Закрепление пройденого материала
		Спорт ойындары 24 сағат			2			
	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо,	қозғалыс техникасын жетілдіру (бүйірлік қадам, тоқтау, бұрылу, шапшандату)2			2	комбинированный	Провести студентам инструктаж по ТБ	

	действия в защите и в нападении, финты).							
	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).	Допқа иелік ету жаттығуларын жетілдіру (аулау және беру, жүргізу, лақтыру)			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).	Сынақ: допты жүргізу және лақтыру. Тапсырма бойынша ойын.			2	урок усвоение новых знаний		
	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).	Қорғаныстан шабуылға және керісінше көшуді жетілдіру. Тапсырма бойынша ойын.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам	Волейбол. Негізгі ережедлер, төрешілік ету. Волейболшының тұруы, допты үстінен, астынан			2	комбинированный		

	спорта на занятиях физической культуры	беру.						
	Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);	Қозғалыс техникасын жетілдіру (болейболшының негізгі тұруы). Допты берудің негізгі тәсілдері (үстінен, астынан)			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;	Допты берудің (үстінен, астынан) техникаларына үйрету және жетілдіру. Тапсырма бойынша оқу ойыны.			2	урок усвоение новых знаний		
	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;	Сынақ: тордың үстіндегі блок элементімен секіру шабуыл соққысын жетілдіру (сызық). Тапсырма бойынша оқу ойыны.			2			Закрепление пройденого материала
	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в	Футзал. Қауіпсіздік техинкасы. Ойынның негізгі ережелері. Допты допты иелену техникасын жетілдіру.			2	урок усвоение новых знаний		
	Выполняет требования технико-тактических действий	Ойыншылардың шабуыл мен қорғаныстағы жеке әрекеттері. Доп соғудың техникасын жетілдіру.			2	комбинированный		Закрепление пройденого

		Сынақ: допты аяқпен қақпаға 45 градустан соғу (6 соққы)						материала
	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах	Ойыншылардың шабуыл мен қорғаныстағы жеке әрекеттері. Сынақ: 5 ойыншыны оң және сол аяқпен айналып өту (қашықтық 10 м).			2	комбинированный		
	Выполняет требования технико-тактических действий	Сынақ: допты бір аяқпен соғу (жонглерлік). Екі жақты ойын.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
		Гимнастика 8 сағат	**8**					
	Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры	Таңертеңгі гимнастика жаттығуларының кешені. Акробатикалық жаттығулар, домалау: алға – отыру тірегінен, аяқтарды бөлек қойып тұрудан, адымнан. «Дабл-датч»			2		Провести студентам инструктаж по ТБ	
	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	Сынақ: «Дабл-датч». Жауырынмен, баспен және қолмен тұруға үйрету. Денені арқада жатып, қол бастың артындағы жағдайдан көтеруді жетілдіру (рет/минутта). Тартыну			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала

	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения	Сынақ: тартыну (ұл), пресс (қыздар). Снарядтардағы (швед қабырғасы, жолақ) жаттығуларды үйрену мен жетілдіру.			2			
РО 1.2 **36 часов 6семестр**	«Дәнсаулықты нағайу және салауатты өмір салтаның қағидаттарын сақтау (Дәне шынықтыру)»	Снарядтағы жаттығуларды жетілдіру (вистер, секіру). Аяқтарды орындыққа қойып қолдарды (ұлдар) бүгуді үйрету, орындыққа жатқандағы тіреуден қолдарды ию және жазу (қыздар). Сынақ: төңкеріспен көтерілу (ұлдар), асылып тұрып тартыну (қыздар). Төзімділіктің түрлерін дамыту.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
		Щаңғы жарысы 10 сағат	**10**					
	Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры	Шаңғымен қозғалу (ауыспалы 1,2 адымдық) техникасын үйрену және жетілдіру. Шаңғыда негізгі тұруды пысықтау. Таяқшасыз сырғанау.			2		Провести студентам инструктаж по ТБ	
	Выполняет требования техники безопасности по зимним видам	Бір қалыпты жүрістерден ауыспалы және керісінше ауысуды үйрету мен жетілдіру.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала

	спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице							
	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом	Түсу мен көтерілудің (соқамен, шыршамен, аттаумен) техникасын үйрету және жетілдіру. Тегіс еместікті жеңудің негізгі тәсілдерімен таныстыру.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом	Бұрылу және тежеуге үйрету. Жүрістердің тіркемесі.			2	урок усвоение новых знаний		
	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом	Сынақ: шаңғы жарыстары – 3-5 км.			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
		Үстел теннисі – 10 сағат	**10**					
	Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);	Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.			2	урок усвоение новых знаний	Провести студентам инструктаж по ТБ	

	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе	Тегіс соққыны үйреті			2			Закрепление пройденого материала
	Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе	Ойыншының шабуылдағы, қорғаныстағы әрекеттері.			2	урок усвоение новых знаний		
	Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы	Берулер, шабуылдаушы соққы.			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала
	Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы	Жұпта жеке ойнау техникасы.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
		Ұлттық спорт түрлері – 8 сағат	**8**					
	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях	Тоғыз құмалақ. Қауіпсіздік техникасы. Ойын ережелері.			2	урок усвоение новых знаний	Провести студентам инструктаж по ТБ	

	физической культуры							
	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	Тоғыз құмалақ. Шабуылдың техникалық-тактикалық әрекеттері.			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	Тоғыз құмалақ. Шабуылдың техникалық-тактикалық әрекеттері.			2	комбинированный		
	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	Тоғыз құмалақ. Қоғаныстың техникалық-тактикалық әрекеттері. Сынақ			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
		Президенттік тестілер – 6 сағат	**6**					
	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	Президенттік тестілеу (100 метрге жүгіру, орыннан ұзындыққа секіру)			2	урок усвоение новых знаний	Провести студентам инструктаж по ТБ	
	Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания	Президенттік тестілеу (граната лақтыру, 2000, 3000 м. жүгіру			2	комбинированный		Закрепление пройденого материала

	Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов	Президенттік тестілеу (пневматикалық мылтықтан ату)			2	урок усвоение новых знаний		Закрепление пройденого материала
	Курстық жоба/ мұмыс егер жоспарланған болса		**0**					
	Барлық сағат саны		**84**	**2**	**82**			