**ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

**Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі**

**Техникалық және кәсіптік білім**

Тіркеу № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 жыл

**ҮЛГІЛІК  ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ**

(жаратылыстану-математикалық бағыт/

қоғамдық-гуманитарлық бағыт)

негізгі орта білім базасында

Нұр-Сұлтан 2020

Бағдарлама жаратылыстану-математикалық бағытындағы

жалпы білім беретін пәндер бойынша оқу-әдістемелік бірлестігінде

қаралды және ұсынылды

Хаттама №    2    «   03     »   шілде    20 20 жыл

Бағдарлама Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің

техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің

 Республикалық оқу-әдістемелік кеңесінде қаралды және мақұлданды

Хаттама №    1    «   15     »   шілде   20 20 жыл

**Мазмұны**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Атауы | Беті |
| 1. | Түсіндірме жазба | 4 |
| 2. | Пәннің тақырыптық жоспары | 6 |
| 3. | Оқыту нәтижелері мен бағалау критерийлері | 84 |
| 4. | Білім алушылардың дене дайындыктарының деңгейін багалау кестесі | 16 |
| 5. | Әдебиеттер мен оқу құралдарының тізімі | 17 |

**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 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: 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 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);
* оқу бағдарламасын оқуда оның ретін негіздеп өзгертуге.

**2. Пәннің тақырыптық жоспары**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  **Бөлімдер мен тақырыптардың атауы** | **Сағат саны** |
| **Барлығы** | **Сабақтар** |
| **теор.** | **практ.** |
| **1 бөлім. Дене шынықтыру туралы білім** | **\*** | \* | \* |
| 1 | Тақырып 1. Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік ережелері. Адамның дене мәдениеті |  |  |  |
| 2 | Тақырып 2. Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы |  |  |  |
| 3 | Тақырып 3. Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру |  |  |  |
| **2 Бөлім. Дене тәрбиесі құралдары** | **\*** | **\*** | **\*** |
| **1 Бөлімше. Жеңіл атлетика** | **\*** | **\*** | **\*** |
| 1 | Тақырып 1. Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру |  |  |  |
| 2 | Тақырып 2. Төменгі сөре |  |  |  |
| 3 | Тақырып 3. Орта қашықтыққа жүгіру |  |  |  |
| 4 | Тақырып 4. Жоғары сөре |  |  |  |
| 5 | Тақырып 5. Ұзақ қашықтыққа жүгіру |  |  |  |
| 6 | Тақырып 6. Мәрені орындау техникасы |  |  |  |
| 7 | Тақырып 7. Орыннан ұзындыққа секіру техникасы  |  |  |  |
| 8 | Тақырып 8. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру |  |  |  |
| 9 | Тақырып 9. Граната лақтыру |  |  |  |
| 10 | Тақырып 10. Ядро итеру |  |  |  |
| **2 Бөлімше. Спорттық ойындар** | **\*** | \* | \* |
| 1 | Тақырып 1. Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі |  |  |  |
| 2 | Тақырып 2. Футбол. Ойыншылардың алаңда қозғалуы |  |  |  |
| 3 | Тақырып 3. Футбол. Допты алып жүру |  |  |  |
| 4 | Тақырып 4. Футбол. Ойыншылардың шабуылда және қорғаныста орындалатын жеке әрекеті |  |  |  |
| 5 | Тақырып 5. Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Негізгі ойын ережесі |  |  |  |
| 6 | Тақырып 6. Волейбол. Ойыншылардың қозғалысы |  |  |  |
| 7 | Тақырып 7. Волейбол. Волейболшылардың тұрысы |  |  |  |
| 8 | Тақырып 8. Волейбол. Допты жоғарыдан беру |  |  |  |
| 9 | Тақырып 9. Волейбол. Допты төменнен беру |  |  |  |
| 10 | Тақырып 10. Волейбол. Допты ойынға қосу |  |  |  |
| 11 | Тақырып 11. Волейбол. Допты қабылдау |  |  |  |
| 12 | Тақырып 12. Волейбол. Шабуыл әрекеттері |  |  |  |
| 13 | Тақырып 13. Волейбол. Қорғаныс әрекеттері |  |  |  |
| 14 | Тақырып 14. Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі |  |  |  |
| 15 | Тақырып 15. Баскетбол. Алаңда ойыншылардың қозғалуы |  |  |  |
| 16 | Тақырып 16. Баскетбол. Ойынның шабуыл техникасы |  |  |  |
| 17 | Тақырып 17. Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы |  |  |  |
| 18 | Тақырып 18. Баскетбол. Қозғалыста допты беру |  |  |  |
| 19 | Тақырып 19. Баскетбол. Допты қағып алу және қағу. |  |  |  |
| 20 | Тақырып 20. Баскетбол. Айып соққысы |  |  |  |
| 21 | Тақырып 21. Қол добы. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі |  |  |  |
| 22 | Тақырып 22. Қол добы. Допты алып жүру техникасы |  |  |  |
| 23 | Тақырып 23. Қол добы. Алаңда ойыншылардың қозғалуы |  |  |  |
| 24 | Тақырып 24. Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі |  |  |  |
| 25 | Тақырып 25. Үстел теннисі. Тұрыс және орын ауыстыру |  |  |  |
| 26 | Тақырып 26. Үстел теннисі. Допты ойынға қосу және қабылдау |  |  |  |
| **3 Бөлімше. Гимнастика** | \* | \* | \* |
| 1 | Тақырып 1. Қауіпсіздік ережесі. Гимнастика түрлері |  |  |  |
| 2 | Тақырып 2. Саптық жаттығулар |  |  |  |
| 3 | Тақырып 3. Жалпы дамыту жаттығулары |  |  |  |
| 4 | Тақырып 4. Қолданбалы жаттығулар |  |  |  |
| 5 | Тақырып 5. Акробатикалық жаттығулар |  |  |  |
| 6 | Тақырып 6. Гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар |  |  |  |
| 7 | Тақырып 7. Ритмикалық гимнастиканың элементтері |  |  |  |
| 8 | Тақырып 8. Өндірістік гимнастиканың элементтері |  |  |  |
| 9 | Тақырып 9. Атлетикалық гимнастиканың элементтері |  |  |  |
| 10 | Тақырып 10. Сауықтыру гимнастиканың элементтері |  |  |  |
| **4 Бөлімше. Ұлттық спорт түрлері** | **\*** | \* | \* |
| 1 | Тақырып 1. Тоғызқұмалақ. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. |  |  |  |
| 2 | Тақырып 2. Тоғызқұмалақ. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті |  |  |  |
| 3 | Тақырып 3. Тоғызқұмалақ. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті |  |  |  |
| 4 | Тақырып 4. Асық ату. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі. |  |  |  |
| 5 | Тақырып 5. Асық ату. Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеті |  |  |  |
| 6 | Тақырып 6. Асық ату. Қорғаныстың техникалық және тактикалық әрекеті |  |  |  |
| 7 | Тақырып 7. Ұлттық ойындардың элементтері бар қозғалмалы ойындар |  |  |  |
| **5 Бөлімше. Қысқы спорт түрлері** | **\*** | \* | \* |
| 1 | Тақырып 1. Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс |  |  |  |
| 2 | Тақырып 2. Шаңғы спорты. Жартылай шырша әдісі |  |  |  |
| 3 | Тақырып 3. Шаңғы спорты. Қолмен итермеи шырша әдісі |  |  |  |
| 4 | Тақырып 4. Шаңғы спорты. Ауыспалы шырша әдісі |  |  |  |
| 5 | Тақырып 5. Шаңғы спорты. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі |  |  |  |
| 6 | Тақырып 6. Коньки спорты.  Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері |  |  |  |
| 7 | Тақырып 7. Коньки спорты. Бұрылыстар |  |  |  |
| 8 | Тақырып 8. Коньки спорты. Тежеулер |  |  |  |
| 9 | Тақырып 9. Коньки спорты. Артқы жүріспен сырғанау |  |  |  |
| 10 | Тақырып 10. Коньки спорты. Алаңды бұрыла сырғанау |  |  |  |
| **6 Бөлімше. Жүзу** | **\*** | \* | \* |
| 1 | Тақырып 1. Қауіпсіздік ережесі. Жүзушінің құрғақта орындалатын арнайы жаттығулары |  |  |  |
| 2 | Тақырып 2. Құрғақ жүзу |  |  |  |
| 3 | Тақырып 3. Жүзу техникасын орнату |  |  |  |
| 4 | Тақырып 4. Айналу және тыныс алу |  |  |  |
| 5 | Тақырып 5. Сырғанау және тепе-теңдік |  |  |  |
| 6 | Тақырып 6. Жүзу стилдері |  |  |  |
| 7 | Тақырып 7. Кеудемен құлаштап жүзу |  |  |  |
| 8 | Тақырып 8. Арқада құлаштап жүзу |  |  |  |
| 9 | Тақырып 9. Брасс әдісі |  |  |  |
| 10 | Тақырып 10. Еркін стильде 50м жүзу.  |  |  |  |
| **Барлығы** | **158** | **8** | **150** |

**3. Оқыту нәтижелері және бағалау критерийлері**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Бөлімнің атауы** | **Бөлімнің мазмұны** | **Оқыту нәтижелері** | **Бағалау критерийлері** |
| 1 | Дене тәрбиесі туралы білім  | Дене тәрбиесі сабақтарында қауіпсіздік техникасы. Адамның дене мәдениеті. Қазақстандағы дене тәрбиесі мен спорттың даму тарихы. Қазіргі қоғамдағы дене шынықтыру және спорт. | 1. Дене тәрбиесіндегі қауіпсіздік техникасын және салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігін білу. | 1. Дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздік техникасын тізімдейді;2. Спорт залдарында, стадионда, бассейнде, мұз айдынында және спорттық алаңда қауіпсіздік техникасының барлық талаптарын және жүріс-тұрыс ережелерін орындайды;3. Дене сапасын жақсарту үшін салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігін түсіндіреді. |
| 2. Алғашқы медициналық көмек көрсету негіздерін  білу.  | 1. Түрлі жарақаттар мен жазатайым оқиғалар кезінде дәрігерге дейінгі (медициналық) алғашқы көмек көрсетудің негіздері мен принциптерін тізімдейді; 2. Әртүрлі жарақаттар мен қан кетудің тән белгілерін анықтайды. |
| 2 | Жеңіл атлетика | Жеңіл атлетикадағы қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіруТөменгі 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 тәрбиесі сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу. | 1. Дене шынықтыру 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 шынықтыру 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 секіру техникасын меңгеру. | 1. Орнынан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру фазаларын ажыратады; 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. |
| 3 | Спорттық ойындар | Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері.Алаңда ойыншылардың қозғалуы. Допқа 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.Қорғаудағы ойыны.Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері. Ойыншылардың алаңда қозғалуы.Шабуылдағы ойын техникасы.Қорғаныс  жағдайында ойынның әдісі.Допты қозғалыста беру.Допты ұстап алу және қағу.Айыппұл добын лақтыру. Гандбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері.Допты ұстау техникасы.Ойыншылардың алаңда қозғалуы.Үстел теннисі. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері.Тұру және қозғалыс. Допты беру және қабылдаулар. | 1. Дене тәрбиесі сабақтарында спорттың  ойын түрлерінің қауіпсіздік ережелерін білу. | 1. Дене шынықтыру 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, гандбол 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 жаттығуларының әртүрлі түрлерін қолданады; 3. Баскетболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; 4. Баскетболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді; 5. Баскетбол бойынша техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалу, жүргізу, беру, сақинаға лақтыру, қорғауда және шабуылда, финтада іс-қимылдар) орындайды. |
| 4. Волейболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | 1. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер); 2. Волейболда техникалық-тактикалық іс-қимылдарды меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; 3. Волейболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді; 4. Волейболда техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (қозғалыстарды, берілістерді, допты қабылдауды, қорғаныстағы және шабуылдағы іс-қимылдарды) орындайды. |
| 5. Футболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | 1. Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер); 2. Футболдағы техникалық-тактикалық дағдыларды игеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; 3. Футболдағы ойын жағдайлары мен әдістерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді; 4. Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды(қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер) |
| 6. Гандболда техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | 1. Гандболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допты иелену, қақпаға лақтыру, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер); 2. Гандболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; 3. Гандболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді; 4. Гандболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды (допты жылжыту, иелену, қақпаға лақтыру, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер). |
| 7. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. | 1. Үстел теннисіндегі техникалық әрекеттерді ажыратады (тіреу және қозғалу, беру және қабылдау, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер); 2. Үстел теннисінде техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;3. Үстел теннисіндегі ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді; 4. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (тіреулер мен қозғалыстарды, беру мен тәсілдерді, қорғаныста және шабуылда іс-қимылдарды) орындайды. |
| 4 | Гимнастика | Гимнастикадағы қауіпсіздік техникасы. Гимнастиканың түрлері. Саптық жаттығулары.Жалпы дамыту жаттығулары.Қолданбалы жаттығулар.Акробатикалық жаттығулар.Гимнастикалық құрал-жабдықтарындағы жаттығулар.Көркем гимнастиканың элементтері.Өндірістік гимнастиканың элементтері.Спорттық гимнастиканың элементтері.Сауықтыру гимнастикасының элементтері. | 1. Дене шынықтыру сабағында гимнастикадағы қауіпсіздік ережелерін білу.     | 1. Дене шынықтыру сабақтарында гимнастикадағы қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді; 2. Гимнастикадағы қауіпсіздік техникасының талаптарын, сондай-ақ спорт залдарындағы мінез-құлық ережелерін орындайды;3. Гимнастика сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды. |
| 2. Саптық, жалпы дамыту, қолданбалы және акробатикалық жаттығулардың базалық деңгейін орындау.       | 1. Ритмикалық гимнастика элементтерін, өндірістік гимнастика элементтерін, атлетикалық гимнастика элементтерін және сауықтыру гимнастикасының элементтерін ажыратады және орындайды; 2. Саптық, жалпыдамытушы, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды ажыратады; 3. Гимнастика терминдарын атайды. |
| 3. Гимнастикалық құрал-жабдықтарда базалық жаттығуларды орындау.   | 1. Орындалатын қозғалыс әрекеттерінің күрделілік деңгейін анықтайды; 2. Арнайы жасалған жаттығулар кешенін орындау процесінде негізгі техникалық-тактикалық әрекеттерді қолданады; 3. Гимнастикалық снарядтарда жаттығулардың орындалуын көрсетеді. |
| 5 | Ұлттық спорт түрлері | Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережелері.Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеттері.Қорғаудың техникалық және тактикалық әрекеттері. Асық ату. Ойын ережелері.Шабуылдың техникалық және тактикалық әрекеттері.Техникалық және тактикалық әрекеттер.Қозғалмалы ойындарындағы ұлттық ойын элементтері. | 1. Дене шынықтыру сабақтарында ұлттық спорт түрлеріне қатысты қауіпсіздік ережелерін білу. | 1. Дене шынықтыру сабағында ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді; 2. Ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс қағидаларын орындайды; 3. Оқу ойындарын өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды. |
| 2. Ұлттық спорт түрлерінен ойын ережелерін білу. | 1. Ұлттық спорт түрлерінен (тоғыз құмалақ, асық ату) ойын ережелерін түсіндіреді; 2. Ұлттық спорт түрлерінің тарихы мен даму кезеңдерін ашады; 3. Ұлттық спорт түрлеріндегі қателіктерді түсіндіре алады. |
| 3. Ұлттық ойынының техникалық және тактикалық әрекеттерді орындау. | 1. Тоғыз құмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады; 2. Асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады; 3. Сабақта ойын жағдайында ұлттық спорт түрлерінде алған дағдыларын қөрсетеді. |
| 6 | Қысқы спорт түрлері | Шаңғы спорты. Қауіпсіздік ережесі. Бір мезгілді екі адымды жүріс. Жартылай шырша әдісі. Қолмен итермеи шырша әдісі**.** Ауыспалы шырша әдісі. Бір мезгілді бір адымды шырша әдісі. Коньки спорты.  Қауіпсіздік ережесі. Сырғанаудың негізгі әдістері. Бұрылыстар. Тежеулер. Артқы жүріспен сырғанау. Алаңды бұрыла сырғанау**.** | 1. Дене шынықтыру сабақтарында шаңғымен сырғанау және конькимен сырғанау кезіндегі қауіпсіздік шараларын білу. | 1. Дене шынықтыру сабақтарында қысқы спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді; 2. Қысқы спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында және көшеде өзін-өзі ұстау ережелерін орындайды; 3. Сабақ өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды. |
| 2. Шаңғымен сырғанау техникасын білу. | 1. Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен, еденмен конькимен жүру, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру; 2. Шаңғымен жүру техникасын орындайды: конькимен, жартылай конустық жүріспен, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру; 3. Дененің функционалдық жағдайын және физикалық жұмыс қабілеттілігін бағалайды. |
| 7 | Жүзу | Жүзу. Қауіпсіздік ережесі. Жүзушінің құрғақта орындалатын арнайы жаттығуларҚұрғақ жүзу.Жүзу техникасын орнату.Айналу және тыныс алу. Сырғанау және тепе-теңдік.Жүзу стильдері.Кеудемен құлаштап жүзі Арқада құлаштап жүзу.Брасс әдісі Еркін стильде 50 м. жүзу. | 1. Дене тәрбиесі сабақтарында бассейнде және құрғақта қауіпсіздік техникасын білу. | 1. Дене шынықтыру сабақтарында бассейнде және құрлықта қауіпсіздік техникасы ережелерін тізімдейді;2. Дене шынықтыру сабақтарында бассейнде және құрлықта қауіпсіздік техникасының талаптарын орындайды; 3. Дене шынықтыру сабақтарында бассейнде және құрлықта сабақ өткізу кезінде гигиеналық ережелерді сақтайды. |
| 2. Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларын меңгеру. | 1. Сауықтыру әсеріне қол жеткізу және физикалық кондицияларды жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын орындау кезінде өз ағзасының функционалдық жағдайын анықтайды; 2. Жүзу техникасын жетілдіру үшін жетекші жаттығуларды орындайды; 3. Жүзушілерге арналған арнайы жаттығуларды орындайды. |
| 3. «Кроль», «Арқада құлаштап жүзу», «Брасс» әдістерімен жүзу техникасын меңгеру. | 1.Жүзу стилін ажыратады; 2. Суда дұрыс дем алып, өзін ұстай алады; 3. Жүзу техникасы "кроль", "арқадағы кроль", "брасс"әдісітерін ажыратады. |

**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 динамометриясы (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)

|  |  |
| --- | --- |
| 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 динамометриясы (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. 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.

**Оқу құралдарының тізімі**

1. Жалпы дене тәрбиесіне арналған кешен.

2. Гимнастикаға арналған кешен.

3. Жеңіл атлетикаға арналған кешен.

4. Спорттық ойындарға арналған кешен.

5. Ұлттық спорт түрлеріне арналған кешен.