

Ақтөбе облысының білім басқармасы» ММ
«Қобда көпсалалы колледжі» МКҚК



БЕКІТЕМІН:
Колледж директоры
Курганбаев А.С.
«01» 09 2021 ж.

Пән/модуль бойынша оқу жұмыс бағдарламасы

ЖББП 09 Дене тәрбиесі
(модуль немесе пән атауы)

Мамандық: 07150500 «Дәнекерлеу ісі(түрлері бойынша)
(коды және атауы)

Біліктілік: 3W07150501 «Электргазымен дәнекерлеуші»
(коды және атауы)

Оқыту нысаны: күндізгі негізгі орта білім базасында

Жалпы сағат саны: 120 кредит саны 5

Әзірлеуші: Алтынбек Булебаев Алтынбек Барлыкович

(қолы)

Түсіндірме жазба

Үлгілік оқу бағдарламасы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» 2017 жылғы 31 қазандағы №604(23.07.2021ж.№362)және Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2017 жылғы 31қазандағы № 553бұйрығына (2021 жылғы «15.09» №469 бұйрығына) 399 және 400-қосымшалары, 07150500 « Дәнекерлеу ісі(түрлері бойынша)«Қобда көпсалалы колледжі» МКҚК-ның типтік оқу жұмыс бағдарламасына сәйкес әзірленген.

Дене тәрбиесі пән ретінде техникалық және кәсіптік білім беруде маңызды роль атқарып, жеке тұлғаның жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін – өзі белсенд шығармашыл түрде жүзеге асыруға дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Мақсаты: білім аушыларды жеке және жас ерекшеліктерін ескере отыра, өз физикалық және психикалық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру, бойында қалыптасқан арнайы спорттық дағдырлар мен сапалары қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамытуларына ықпал ету

Міндеттері:

1) денсаулықты нығайту, дененің негізгі физикалық сапаларын дамыту және ағзаның қызмет ету мүмкүндіктерін 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 дамытуғағы 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 қалыптастырады.

Дене тәрбиесі пәнін оқыту процесінде білім алушыларға:

1. Жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге, пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдырларын күнделікті өмірлеріне қолдануға;

2. Дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелерін әсерін білуге;

3. Жеке бас пен моральдық- өнегелік қасиеттерінің даму тудың маңыздылығын және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;

4. Өзінің физикалық дамуын жетілдіруге қимыл – қозғалыс құзыреттіліктерін жақсартуиқажеттіліктерін бағалауға, жалпы, кәсіптік – қолданбалы және сауықтыру – түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкүндік береді.

Техникалық және кәсіптік білім беру жүйесінде дене тәрбмесін ұйымдастырудың негізгі түрлері:

1. Дене шынықтыру сабақтары;

2. Оқу күндерінде ұйымдастырылатын дене тәрбиесі және сауықтару 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 қызметкерлері арнайы медициналық топқа бөлу медициналық тексерістің нәтижесі көрсетілген анықтаманың негізінде іске асырылады. Осы топтарды арнайы профилактикалық бағдарлама бойынша аурудың түрінде 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 мүмкүндік береді.

Дене тәрбиесі бойынша сабақ өткізу процесінде келесі пәндермен пәнаралық байланыс іске асырылады.

Жұмыс оқу бағдарламаларын дайындау барысында жергілікті ауа – райын жағдайларын ескере отыра қысқы спорт түрлерінің орнына жалпы төзімділікті дамытуға сауықтыру жүгіру сабақтары мен басқа да аэробты жүктеме жаттығуларын қолдану ұсынылады.

Жүзу сабағын өткізу мүмкүндік болмаған жағдайда, бағдарламаның жүзу бөлімін іске асыруға арналған уақытты спорттық дағдырларын жетілдіру үшін, педагогикалық кеңес шешімімен оның орнына дене шынықтырудың спорттық ойын түрлерін қолдану ұсынылады.

Техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының жұмыс оқу бағдарламаларын құруға төмендегідей құқықтары бар:

- Оқытудың әртүрлі технологияларын, түрін, ұйымдастыру әдістері мен оқу процесін бақылау түрлерін таңдауға;
- Оқу уақытының жалпы сағат көлемін бөлімдер мен тақырыптарға бөлуге;
- Оқу бағдарламасын оқуда оның ретін негіздегі өзгертуге.

Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны

№	Тараулар/ оқыту нәтижелері	/ Бағалауөлшем шарттары немесе/ және сабақ тапсырмалары	Барлық сағат саны	Оның ішінде			Сабақтүрі	Бағалау тапсырмалары
				Теориялық	Зертханалық тәжірибелік	Жеке		
1 бөлім Дене шынықтыру туралы білім								
1-2	Дене тәрбиесі сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу. Адамның дене мәдениеті	Дене тәрбиесі сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік ережелерін білу. Адамның дене мәдениеті Дене тәрбиесі және спорттың жағдайы	2	1	1		Жаңа білімді меңгеру. Теория, практика	Спорт туралы әңгімелеу
3-4	Қазақстандағы спорт пен денешынықты-рудың даму тарихы және оның жағдайы	Қазақстандағы спорт пен денешынықты-рудың даму тарихы	2	1	1		Аралас сабақ	Сұрақ-жауап
5-6		Қазіргі қоғамдағы спорт және денешынықтыру	2	1	1		Аралас сабақ	Сұрақ жауап

2 бөлім Дене тәрбиесі құралдары

7-8	Жеңіл атлетика.	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру	2	1	1	Жаңа білімді меңгеру сабағы	Сұрақ жауап
9-10	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірудегі жеке техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру. Бір орыннан және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын меңгеру	Төменгі сөре	2		2	Аралас сабақ	
11-12		Орта қашықтыққа жүгіру	2		2	Аралас сабақ	Жүгіру
13-14		Жоғары сөре	2		2	Практика	Жүгіру
15-16		Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2		2	Практика	Жүгіру
17-18		Мәрені орындау техникасы	2		2	Практика	Секіру техникасы
19-20		Орыннан ұзындыққа секіру техникасы	2		2	Практика	Секіру техникасы
21-22		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	2		2	Практика	Секіру техникасы
23-24		Граната лақтыру	2		2	Практика	Гранат лақтыру техникасы
25-26		Ядро итеру	2				Ядро итеру техникасы
27-28	Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Алаңда ойыншылардың қозғалуы. Допқа ие болу. Шабуылдағы және қорғаныстағы ойыншылардың жеке әрекеттері	Допты ойынға қосу	2		2	практика	Ойын
29-30		Допты тебу әдістері /аяқтың бөліктермен тебу/	2		2	практика	Ойын
31-32		Допты тоқтату /табанмен, аяқтың ішкі жағымен, аяқтың ұшымен тоқтату/	2		2	практика	Ойын
33-34		Өрнекті ойындар, алдау әдістері	2		2	практика	Ойын

		Аяқтың үсті және ішкі жағымен тебу						
35-36	Волейбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Ойыншылардың қозғалуы. Волейбол ойыншысының негізгі тұрысы. Допты жоғарыдан беру. Допты ойынға қосу. Допты қабылдау. Шабуыл жасау әрекеттері. Қорғаушының ойыны.	Негізгі ойын ережесі	2		2		практика	Әдістерді игеру
		Ойыншылардың қозғалуы	2		2			
37-38		Волейболшылардың тұрысы	2		2		практика	Шабуылдаушылардың жаттығуларын меңгеру
39 -40		Допты жоғарыдан беру	2		2		практика	Техниканы игеру
41-42		Допты төменнен беру	2		2		практика	Қабылдау жаттығуларды меңгеру
43-44		Допты ойынға қосу	2		2			Ойын
45-46		Допты жоғарыдан беру	2		2		практика	Ойын
47-48		Шабуыл әрекеті	2		2			Ойын
49-50		Қорғаныс әрекеті	2		2		практика	Ойын
			Жарыс сабақ					
51-52	Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Ойыншылардың қозғалуы. Баскетбол ойыншысының шабуыл, қорғаныс техникасы. Допты беру, қағып алу және алып жүру техникасы.	Баскетбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі.	2		2		Практика	Ойын
53-54		Алаңда ойыншылардың қозғалуы.	2		2		Практика	Ойын
55-56		Баскетбол. Ойынның қорғаныс техникасы	2		2		Практика	Ойын

57-58		Қорғаныста допты беру	2		2		Практика	Ойын
59-60		Ойынның шабуыл техникасы.	2		2		Практика	Ойын
61-62		Допты қағып жіберу және қағып алу	2		2		Практика	Ойын
63-64		Айып соққысы	2		2		Практика	Ойын
65-66	Қол добы. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Ойыншылардың қозғалуы. Допты алып беру, қағып алу және алып жүру техникасы.	Қол добы. Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі	2		2		Практика	Ойын
67-68		Допты алып жүру техникасы	2		2		Практика	Ойын
69-70		Алаңда ойыншылардың қозғалуы	2		2		Практика	Ойын
						2		
71-72	Үстел теннисінде техникалық және тактикалық дайындыққа ие болу. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық іс – қимылдарды /тіреулер мен қозғалыстарды, беру және қабылдау тәсілдері, қорғаныста және шабуылда іс қимылдарды	Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі	2		2		практика	Ережені меңгеру
73-74		Допты ойынға қосу және қабылдау.	2		2		практика	Ойын
75-76		Ойыншының тұрысы және орын ауыстыру	2		2		практика	Ойын

	орындайды							
77-78	Гимнастикадағы қауіпсіздік ережелері. Гимнастиканың түрлері. Саптық жаттығулары. Жалпы дамыту жаттығулары.	Гимнастика. Қауіпсіздік ережесі.	2		2 2		Практика	Жаттығу
79-80		Саптық жаттығулар.	2		2		Практика	Саптық жаттығуларды есте сақтау
81-82		Жалпы дамыту жаттығулары	2		2		Практика	Жаттығулар жасау
83-84		Қолданбалы жаттығулар	2		2		Практика	Жаттығулар жасау
85-86		Акробатикалық жаттығулар /алға, артқа домалау/	2		2		Практика	Жаттығулар жасау
87-88		Гимнастикалық құралдары, жаттығулары	2		2		Практика	Гимнастикалық жаттығуларды орындау
89-90		Өндірістік гимнастика жаттығулары	2		2		Практика	Гимнастикалық жаттығуларды орындау
91-92		Атлетикалық гимнастикалық жаттығулар	2		2		Практика	Жаттығулар жасау
93-94		Футбол. Қауіпсіздік ережесі. Ойынның негізгі ережелері. Алаңда ойыншылардың қозғалуы. Допқа ие болу. Шабуылдағы және қорғаныстағы	Допты ойынға қосу	2		2		практика
95-96	Допты тебу әдістері /аяқтың бөліктермен тебу/		2		2		практика	Ойын
97-98	Допты тоқтату /табанмен, аяқтың ішкі жағымен, аяқтың ұшымен тоқтату/		2		2		практика	Ойын

99-100	ойыншылардың жеке әрекеттері	Өрнекті ойындар, алдау әдістері Аяқтың үсті және ішкі жағымен тебу	2		2		практика	Ойын
101-102	Жеңіл атлетика.	Қысқа қашықтыққа жүгіру (200 м)	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	Сұрақ жауап
103-104	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірудегі жеке техникалық және тактикалық дайындықты меңгеру. Бір орыннан және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасын меңгеру	Төменгі сөре	2		2		Аралас сабақ	Жүру
105-106		Орта қашықтыққа жүгіру	2		2		Аралас сабақ	Жүгіру техникасы
107-108		Жоғары сөре	2		2		Практика	Жүгіру техникасы
109-110		Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2		2		Практика	Жүгіру техникасы
111-112		Мәрені орындау техникасы	2		2		Практика	Жүгіру техникасы
113-114		Орыннан ұзындыққа секіру техникасы	2		2		Практика	Секіру техникасы
115-116		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	2		2		Практика	Секіру техникасы
117-118		Граната лақтыру	2		2		Практика	Лақтыру техникасы
119-120			Спорттық ойындары	2		2		Практика
Барлығы			120	4	116			

