

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің  
Спорт және дене шынықтыру істері комитеті

«Қажымұқан Мұңайтпасов атындағы олимпиада резервінің республикалық  
мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» РММ

БЕКІТЕМІН

Қ.Мұңайтпасов атындағы  
ӨРММИК директоры



М. Сапашев

20 22 ж. « 5 » 09.

Пән/модуль/өндірістік оқыту мен кәсіптік практика бойынша  
ОҚУ ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ

«Дене шынықтыру»

(модуль немесе пән атауы)

Мамандық: 01140500 – «Дене тәрбиесі және спорт»

(коды және атауы)

Біліктілік: 4S01140503 «Спорт жаттықтырушысы-оқытушы»

(коды және атауы)

Оқыту нысаны: күндізгі, жалпы орта білім базасында

Жалпы сағат саны: 192, кредиттер: 8.

Әзірлеуші: Жумагазиева Г.Б. Жумагазиева Г.Б.

(қолы)

Т.А.Ә.

## Түсіндірме жазба

### Пән/модуль сипаттамасы

Модуль бойынша пәнінің мақсаты «Дене шынықтыру» оқу пәні мемлекеттік міндетті білім беру стандартының маңызды компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамытын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін дамып келе жатқан бала организмі.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша модульдік оқу жұмыс бағдарламасы «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 Республикасы Оқу – ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы бойынша әзірленген. 01140500 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 4S01140503 – «Спорт бойынша жаттықтырушы-педагог» біліктілігі бойынша және оқу нәтижелеріне бағытталған.

### Оқу пәнінің міндеттері:

- дененің және психиканың саулығына оңтайлы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігінің әсері туралы білім негіздеріне үйрету;
- түрлі мақсат – бағыттағы дене жаттығуларын орындауда қозғалыс тәжірибесін жинақтау;
- негізгі биологиялық және психикалық процестердің дамуына педагогикалық әсер ету мен бағытталған қозғалыс қызметі арқылы оқушылар организмінің функционалды жағдайының деңгейін арттыру;
- қозғалыс және спорт ойындарына қатысу барысында коммуникативтік өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру;
- дене тәрбиесінің, жарاقاتтанудан сақтандырудың, тұлға мен дененің құрылымын түзетудің педагогикалық, психологиялық, физиологиялық және гигиеналық ережелері жөніндегі білім негіздеріне үйрету;
- түрліше бағыттағы дене жаттығуларымен шұғылданудың дербес түрлерін өткізу әдістеріне үйрету.

Оқытудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады.

Табиғи көркемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады

Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды меңгеруді көздейді. Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамудың негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілесетін, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық ақпараттарды қабылдаудағы құлақтың және екінші жағынан қолдардың, дене бөліктерінің, беттің, еріннің, қимылмен жауап қайтарғандағы тілдің қозғалыстарын дамыту жатады.

### Қалыптастырылатын құзыреттер

Пәндік құзіреттер білім беру салаларының мәні мен орнын анықтайтын мақсат болып табылады және күтілетін нәтижелерді анықтауда бағдар береді. Білім берудің күтілетін нәтижелері бұл біріншіден, оқыту циклдары бойынша тағайындалған қысқа мерзімді мақсаттар жүйесі, екіншіден оқытудың нақты кезеңдеріндегі жоспарланған соңғы өнім болып табылады.

### Пререквизиттер:

- «Биология»
- «Таңдаған спорт түрі бойынша оқу-жаттығу жиын»
- орта мектептің «Дене шынықтыру» пәні.

Пәнді меңгеру үшін студент орта мектепте және колледжде оқылатын «Дене шынықтыру» пәні бойынша білімді меңгеру қажет..

Постреквизиттер:

- «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі»
- «Таңдалған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі»
- «Таңдаған спорт түрі бойынша спорттық дайындық»
- «Таңдалған спорт түріндегі техникалық-тактикалық дайындық» және басқа да спорттық-педагогикалық пәндер

Оқытуға қажетті құралдар, жабдықтар:

1. Волейбол, баскетбол, футбол добы
2. Үстел теннисі
3. Спорт залы
4. Граната добы
5. Гимнастикалық кілем

Педагогтің байланыс құралдары:

Жумагазиева Галия Батыргалиевна  
Т.А.Ә.

Тел: 87073461423

e-mail: [galiya.zhumagaziyeva@gmail.com](mailto:galiya.zhumagaziyeva@gmail.com)

### Семестр бойынша сағаттарды бөлу

Модуль коды және атауы	Модуль бойынша барлық кредит/сағат саны	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1	2	3	4	5	6	7	8
БМ 1. Дене шынықтыру	8/192	24	12	36	36	36	48
<b>Пән модуль бойынша оқытуға берілген жалпы кредит/сағат саны</b>	<b>8/192</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>48</b>

**Оқу жұмыс бағдарламасының мазмұны**

№	Оқыту нәтижелері	Бағалау өлшемшарттары	Барлық сағат саны	Оның ішінде			Сабақ түрі	Бағалау тапсырмалары
				Теориялық	Зертханалық тәжірибелік	Өндіріс. оқыту / проф. практика		
1 семестр 24 сағат								
1	ОН 1.1. Жеңіл атлетика жаттығуларының игеруі және денедегі моторикалық дағдылар мен кемшіліктерін түсінуі	БӨ 1.1.1 Денсаулықты нығайтуға көмектесетін аз мөлшерде жаттығулар жасау кезінде оларға жауап берудің кейбір негізгі жолдарын анықтау арқылы қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.2 Дене жаттығуларын орындау кезінде денеде қандай физикалық өзгерістер болатынын білу	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.3 Денедегі физикалық өзгерістерді білу	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.4 Дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын сипаттай және талқылай білу	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.5 Моторикадағы Дағдылар мен кемшіліктерді түсіну және түсіндіру	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.6 Моторикадағы Дағдылар мен кемшіліктерді түсіну және түсіндіру	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.7 Кеңістіктегі және динамикадағы қарапайым	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығулар

		өзгерістермен әрекеттерді түсіну және жеткізе білу				оптар,ысқыр ғыш	ын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.8 Кеңістіктегі және динамикадағы қарапайым өзгерістермен әрекеттерді түсіну және жеткізе білу	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығулар ын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.9 Кеңістіктегі және динамикадағы қарапайым өзгерістермен әрекеттерді жеткізе білу	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығулар ын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.10 Қарапайым физикалық жаттығуларда қозғалыстарды орындау кезінде уақытты, кеңістікті және тегістікті түсінуді көрсетіңіз	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығулар ын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.11 Денсаулықты нығайтуға көмектесетін аз мөлшерде жаттығулар жасау кезінде оларға жауап берудің кейбір негізгі жолдарын анықтау арқылы қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығулар ын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.1.12 Мотор мақсаттарына жету үшін өз бетінше жұмыс істеу және командада жұмыс істеу туралы білімді бекіту	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	
2 семестр 12 сағат							
2	ОН 1.2. Ұзақ қашықтықты жоғары деңгейде өтіп шығуы және жүгіру	БӨ 1.2.1 Әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде олардың және басқалардың рөлдерін түсіну және көрсету, олардың	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығулар ын өткізу 25-30 мин

	жоспарын құрып білуі	айырмашылықтарын мойындау						
		БӨ 1.2.2 Моторикадағы Дағдылар мен кемшіліктерді түсіну және түсіндіру	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.2.3 Әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістік, ресурстар идеялармен алмасу туралы білімді бекіту	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.2.4 Қажет болған жағдайда сындарлы ұсыныстар ұсына отырып, өзіңіздің және басқа шығармашылық міндеттеріңізді талқылаңыз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.2.5 Мұғалім мен құрдастарына шығармашылық пен идеяларды жалпылау және көрсету	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.2.6 Әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде рөлдерді атаңыз және көрсетіңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
Барлық сағат саны:		36			36			
3 семестр 36 сағат								
3	ОН 1.3. Қысқа қашықтықты игеріп жоғары деңгейде жүгіріп өтуі және старт алып білуі	БӨ 1.3.1. Негізгі моториканы түсіну және жетілдіру, оларды өз бетінше байланыстыруды үйрену	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.3.2 Әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде ережелер мен құрылымдық	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

	әдістерді талқылау және көрсету						
	БӨ 1.3.3 Қажет болған жағдайда сындарлы ұсыныстар ұсына отырып, өзіңіздің және басқа шығармашылық міндеттеріңізді талқылаңыз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	БӨ 1.3.4 Шығармашылық пен идеяларды түсіндіру және көрсету	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	БӨ 1.3.5 Қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығуларды жетілдіру кезінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен дағдыларын бекіту	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	БӨ 1.3.6 Денсаулықты нығайтуға көмектесетін аз мөлшерде жаттығулар жасау кезінде оларға жауап берудің кейбір негізгі жолдарын анықтау арқылы қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	БӨ 1.3.7 Қарапайым физикалық жаттығуларда қозғалыстарды орындау кезінде уақытты, кеңістікті және тегістікті түсінуді көрсетіңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	БӨШ 1.3.8 Кеңістіктегі және динамикадағы қарапайым өзгерістермен әрекеттерді түсіну және жеткізе білу	2				Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	БӨ 1.3.9 Мотор мақсаттарына жету үшін өз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин



		бетінше жұмыс істеу және командада жұмыс істеу туралы білімді бекіту				оптар,ысқырғыш	ын өткізу 25-30 мин	
		БӨ 1.3.10 Қатарды орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтаңыз дене жаттығулары	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,доптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин	
		БӨ 1.3.11 Физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсіну, алу денсаулық туралы жалпы түсінік	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,доптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин	
		БӨ 1.3.12 Физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсіну, алу денсаулық туралы жалпы түсінік	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,доптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин	
		БӨ 1.3.13 Дене белсенділігінде денені жылыту және салқындату қажеттілігінің маңыздылығын түсіну	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,доптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин	
		БӨ 1.3.14 Кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтаңыз дене жаттығуларын орындау	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,доптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин	
		БӨ 1.3.15 Негізгі физикалық қозғалыстарды және олардың қарапайым жаттығулармен қалай байланысты екенін біліңіз	2		2	Арнайы құрал жабдықтар,доптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин	
		БӨ 1.3.16 Негізгі моториканы білу және орындай білу және дағдылар	2		2	2	Арнайы құрал жабдықтар,доптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.3.17 Физикалық белсенділікке қатысудың өзіндік мүмкіндіктерін анықтау	2				Арнайы құрал жабдықтар,доптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

		БӨ 1.3.18 Өз рөліңізді білу және басқалардың рөлдерін тануды бастау қарапайым қимылдарды орындау	2				Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
4 семестр 36 сағат								
4	ОН 4.1. Дене шынықтыру сабағындағы арнайы жаттығуларды меңгеруі және дұрыс орындай білуі	БӨ 1.4.1 Негізгі физикалық қозғалыстарды және олардың қарапайым жаттығулармен қалай байланысты екенін біліңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.2 Қол жеткізу үшін өз бетіңізше қалай жұмыс істеу керектігін біліңіз моторлық мақсаттар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.3 Физикалық белсенділікке қатысу кезінде мотор идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын білу және түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.4 Физикалық белсенділікке қатысудың өзіндік мүмкіндіктерін анықтау	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.5 Физикалық белсенділікке қатысудың өзіндік мүмкіндіктерін анықтау	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.6 Негізгі Шығармашылық стратегияларды атау және пайдалану және оларды мұғалімге беру арқылы идеялар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.7 Физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсіну, алу денсаулық туралы жалпы түсінік	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

		БӨ 1.4.8 Әр түрлі физикалық түрдегі қозғалыстарды орындау контекстіндегі уақыт, кеңістік, салмақ және тегістік ұғымдары туралы білу жаттығулар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.9 Әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын біле отырып, кеңістікті, ресурстарды және идеяларды қалай бөлуге болатындығын біліңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.10 Өзіңіздің және басқа шығармашылық тапсырмаларды түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.11 Негізгі Шығармашылық стратегияларды атау және пайдалану және оларды мұғалімге беру арқылы идеялар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.12 Дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелер мен құрылымдық әдістерді тізімдеңіз және қолданыңыз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.13 Өзіңіздің және басқа шығармашылық тапсырмаларды түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.14 Дене жаттығуларын орындау кезінде денедегі физикалық өзгерістерді қалай бақылау керектігін біліңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

		БӨ 1.4.15 Негізгі моториканы түсіну және жетілдіру, оларды өз бетінше байланыстыруды үйрену	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.16 Әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде негізгі моториканың сапасын жақсарту	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.17 Мектепте және одан тыс жерлерде мотор белсенділігінің мүмкіндіктерін талқылау	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.4.18 Әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде рөлдерді атаңыз және көрсетіңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	Барлық сағат саны		72		72			
5 семестр 36 сағат								
5	ОН 1.5. Жеңіл атлетикадағы арнайы жүгіру жаттығулары Дайындық және жалпы дамыту жаттығулары н игеруі	БӨ 1.5.1 Негізгі моториканы түсіну және жетілдіру, оларды өз бетінше байланыстыруды үйрену	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.2 Әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде ережелер мен құрылымдық әдістерді талқылау және көрсету	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.3 Қажет болған жағдайда сындарлы ұсыныстар ұсына отырып, өзіңіздің және басқа шығармашылық міндеттеріңізді талқылаңыз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.4 Шығармашылық пен идеяларды түсіндіру және көрсету	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

		БӨ 1.5.5 Қарапайым және өзгертілген физикалық жаттығуларды жетілдіру кезінде қиындықтарды жеңу дағдылары мен дағдыларын бекіту	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.6 Денсаулықты нығайтуға көмектесетін аз мөлшерде жаттығулар жасау кезінде оларға жауап берудің кейбір негізгі жолдарын анықтау арқылы қиындықтар мен тәуекелдерді түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.7 Қарапайым физикалық жаттығуларда қозғалыстарды орындау кезінде уақытты, кеңістікті және тегістікті түсінуді көрсетіңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.8 Кеңістіктегі және динамикадағы қарапайым өзгерістермен әрекеттерді түсіну және жеткізе білу	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.9 Мотор мақсаттарына жету үшін өз бетінше жұмыс істеу және командада жұмыс істеу туралы білімді бекіту	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.10 Қатарды орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтаңыз дене жаттығулары	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.11 Физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсіну, алу	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

		денсаулық туралы жалпы түсінік						
		БӨ 1.5.12 Физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсіну, алу денсаулық туралы жалпы түсінік	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.13 Дене белсенділігінде денені жылыту және салқындату қажеттілігінің маңыздылығын түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.14 Кезінде ағзадағы физикалық өзгерістерді анықтаңыз дене жаттығуларын орындау	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.15 Негізгі физикалық қозғалыстарды және олардың қарапайым жаттығулармен қалай байланысты екенін біліңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.16 Негізгі моториканы білу және орындай білу және дағдылар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.17 Физикалық белсенділікке қатысудың өзіндік мүмкіндіктерін анықтау	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.5.18 Өз рөліңізді білу және басқалардың рөлдерін тануды бастау қарапайым қимылдарды орындау	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
6 семестр 48 сағат								
6	ОН 1.6. Акробатикалық жаттығуларды игеруі және оны жарыста қолдануы	БӨ 1.6.1 Негізгі физикалық қозғалыстарды және олардың қарапайым жаттығулармен қалай байланысты екенін біліңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, доптар, ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

		БӨ 1.6.2 Қол жеткізу үшін өз бетіңізше қалай жұмыс істеу керектігін біліңіз моторлық мақсаттар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.3 Физикалық белсенділікке қатысу кезінде мотор идеяларын, стратегиялары мен жоспарларын білу және түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.4 Физикалық белсенділікке қатысудың өзіндік мүмкіндіктерін анықтау	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.5 Физикалық белсенділікке қатысудың өзіндік мүмкіндіктерін анықтау	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.6 Негізгі Шығармашылық стратегияларды атау және пайдалану және оларды мұғалімге беру арқылы идеялар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.7 Физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсіну, алу денсаулық туралы жалпы түсінік	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.8 Әр түрлі физикалық түрдегі қозғалыстарды орындау контекстіндегі уақыт, кеңістік, салмақ және тегістік ұғымдары туралы білу жаттығулар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.9 Әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде қолайлы оқу	2		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

		ортасын құрудың маңыздылығын біле отырып, кеңістікті, ресурстарды және идеяларды қалай бөлуге болатындығын біліңіз						
		БӨ 1.6.10 Өзіңіздің және басқа шығармашылық тапсырмаларды түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, д оптар, ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.11 Негізгі Шығармашылық стратегияларды атау және пайдалану және оларды мұғалімге беру арқылы идеялар	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, д оптар, ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.12 Дене жаттығуларын орындау кезінде қарапайым ережелер мен құрылымдық әдістерді тізімдеңіз және қолданыңыз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, д оптар, ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.13 Өзіңіздің және басқа шығармашылық тапсырмаларды түсіну	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, д оптар, ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.14 Дене жаттығуларын орындау кезінде денедегі физикалық өзгерістерді қалай бақылау керектігін біліңіз	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, д оптар, ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.15 Негізгі моториканы түсіну және жетілдіру, оларды өз бетінше байланыстыруды үйрену	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, д оптар, ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.16 Әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде негізгі моториканың сапасын жақсарту	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, д оптар, ысқыр ғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
		БӨ 1.6.17 Мектепте және одан тыс жерлерде мотор	2		2		Арнайы құрал жабдықтар, д	Жалпы дамыту жаттығулар



		белсенділігінің мүмкіндіктерін талқылау				оптар,ысқырғыш	ын өткізу 25-30 мин
	2	БӨ 1.6.18 Әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде рөлдерді атаңыз және көрсетіңіз		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	2	БӨ 1.6.19 Әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде олардың және басқалардың рөлдерін түсіну және көрсету, олардың айырмашылықтарын мойындау		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	2	БӨ 1.6.20 Моторикадағы Дағдылар мен кемшіліктерді түсіну және түсіндіру		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	2	БӨ 1.6.21 Әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде қолайлы оқу ортасын құрудың маңыздылығын түсіне отырып, кеңістік, ресурстар идеялармен алмасу туралы білімді бекіту		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	2	БӨ 1.6.22 Қажет болған жағдайда сындарлы ұсыныстар ұсына отырып, өзіңіздің және басқа шығармашылық міндеттеріңізді талқылаңыз		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	2	БӨ 1.6.23 Мұғалім мен құрдастарына шығармашылық пен идеяларды жалпылау және көрсету		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин
	2	БӨ 1.6.24 Әр түрлі физикалық жаттығуларды орындау кезінде		2		Арнайы құрал жабдықтар,д оптар,ысқырғыш	Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу 25-30 мин

		рөлдерді атаңыз және көрсетіңіз						
	Барлық сағат саны		84		84			
	<b>Модуль бойынша барлық сағат саны</b>		<b>192</b>		<b>192</b>			
	<b>Модуль бойынша барлық кредит/сағат</b>		<b>8/192</b>					