

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 1 беті	

**«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  
жанындағы медицина колледжі**

**Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы**

**ТЕОРИЯЛЫҚ САБАҚҚА АРНАЛҒАН  
ӘДІСТЕМЕЛІК ӨҢДЕУ**

Пән коды: ЖББП 07

Пән: «Дене тәрбиесі»

Мамандығы: 09120100 «Емдеу ісі»

Біліктілігі: 4S 09120101 «Фельдшер»

Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»

Біліктілігі: 4S 09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»

Мамандығы: 09110100 «Стоматология»

Біліктілігі: 4S 09110102 «Дантист»

Мамандығы: 09110200 «Ортопедиялық стоматология»

Біліктілігі: 4S 09110201 «Тіс технигі»

Сағат/кредит саны: 120/5

Курс: 1

Семестр: 1, 2

Бақылау түрі: с.сынақ

Шымкент, 2024 ж.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA  
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL  
ACADEMY**

АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

044-73/11-261

Әдістемелік өңдеу

72 беттің 2 беті

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 1 «21» 08 2024 ж.

Кафедра менгерушісі:  А.Т. Сатаев

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMİASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 3 беті	

### №1 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Білім беру жүйесінде дене шынықтыру оқу пәні ретінде

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Білім алушылардың дене шынықтыру бойынша оқу үрдісін ұйымдастыру. Курс бағдарламасы. Сынақ талаптары мен білім алушылардың міндеттері. Қауіпсіздік техникасы.

**5.3.Оқу міндеттері:**

Дене шынықтырудың мақсаттары мен міндеттері.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Оқушылардың сабаққа қатысуын тексеру.

Оқытушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру. 10 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:** Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері, сынақ талаптары 25 мин.

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** кіші топтық жұмыс

Пәнді оқытудың түпкілікті нәтижелеріне қол жеткізу дәрежесін бағалауға арналған бақылау нысандары: ауызша сұрау

Жаңа сабақты түсіндіру

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТИ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 4 беті	

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабиrowa P.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Білім алушылардың сабақ кезінде міндеттері.

Үйге тапсырма беру: Жеңіл атлетика, ұлттық ойындар.

### **№2 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Жеңіл атлетика. Ұлттық ойындар.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Ұлттық ойындар: «Белбеу тастау», «Аңшылар», «Тырнарлар».

**5.3. Оқу міндеттері:**

Дене қасиетін тәрбиелеу – шыдамдылыққа, шапшаңдыққа, жылдамдыққа жәнеспорт элементтерінің дағдыларын анағұрлым жақсы меңгеруге ықпал ететін ұлттық және қозғалмалы ойын түрлерін үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Оқушылардың сабаққа қатысуын тексеру.

Оқытушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Ұлттық ойындардың ережесі мен түрлері. 25 мин

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Топтық ойын.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 5 беті	

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

### 5.6. Әдебиет:

#### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

#### 3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

#### 4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

#### 6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### Электронды басылымдар;

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 6 беті	

4. Молдағалиева Ш.Б.Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

**Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.**

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Қозғалмалы ойындарды көрсету.

Үйге тапсырма беру: Арнайы жүгіру жаттығуларын үйрету.

**№3 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Арнайы жүгіру жаттығуларын үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Тізені жоғары көтеріп жүгіруді, балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету.

**5.3. Оқу міндеттері:**

Арнайы жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауды үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Арнайы жүгіру жаттығуларының түрлері

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 7 беті	

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

### **Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.**

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Арнайы жүгіру жаттығуларын орындау.  
Үйге тапсырма беру: Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 8 беті	

#### №4 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** 20 м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәре.

**5.3.Оқу міндеттері:**

Жүгіру техникасын үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:** 100 м. қандай стартпен жүгіреді

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

#### 5.6. Әдебиет:

##### Негізгі әдебиеттер:

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ./ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

##### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 9 беті	

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Старт және старттық жүгіруді орындау.

Үйге тапсырма беру: Төменгі старт және старттық жүгіруді үйрету.

**№5 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Төменгі старт және старттық жүгіруді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Төменгі стартқа жүгіруді үйрету. Қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету. Ырғып барып жүгіруді үйрету

**5.3. Оқу міндеттері:**

Старт және старттық жүгіруді үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Старт және старттық жүгірудің түрлері

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 10 беті	

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ./ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 11 беті	

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
  2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету.
  3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
  4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
  5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау:** Старт және старттық жүгіруді орындау.  
 Үйге тапсырма беру: Қысқа аралыққа жүгіру дайындық.

### №6 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Қысқа аралыққа жүгіру.

**Сағат саны:** 2. 90 мин.

**5.2. Мақсаты:** 100 метрді уақытқа жүгіру. ұлдар-13,5. Қыздар – 15,10

**5.3. Оқу міндеттері:** Дене дайындығын бақылау.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** 100 м. Қанша уақыт жүгіреді.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

#### 5.6. Әдебиет:

##### Негізгі әдебиеттер:

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

##### Қосымша әдебиеттер:

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 12 беті	

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабирова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. –

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** 100 м. Уақытқа жүгіру. (ұлдар 13,5., қыздар 15,10)

Үйге тапсырма беру: Кроссқа дайындық.

### **№7 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Кроссқа дайындық.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Ұзақ аралыққа жүгіруді үйрету, дұрыс дем алуды үйрету.

**5.3. Оқу міндеттері:** Ұзақ аралыққа жүгірудің техникасын үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзақ аралыққа қандай стартпен жүгіреді

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Лектік жұмыс.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 13 беті

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

### 5.6. Әдебиет:

#### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

#### 3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

#### 4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### Электронды басылымдар;

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 14 беті

4. Молдағалиева Ш.Б.Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/) Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.
1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
  - 2.Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
  - 3.Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
  - 4.Сабақты қорытындылау. 20 мин.
  - 5.Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7.Бақылау:** Кроссты уақытқа жүгіру.  
 Үйге тапсырма беру: Жеңіл атлетика.

#### №8 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Жеңіл атлетика.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Бір орыннан ұзындыққа секіру.

**5.3.Оқу міндеттері:**Секіру техникасын үйрету және дамыту.

Ұйымдастыру кезеңі. 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру, 100 м, 1000 м .

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 15 беті	

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботагариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Ұзындыққа секіру, қысқа аралыққа жүгіру, кросс.

Үйге тапсырма беру: Кросс – ұзақ аралыққа жүгіру.

#### **№9 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Кросс – ұзақ аралыққа жүгіру.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** 1 000 м.- қыздар, 2000 м.- ұлдар уақытқа жүгіру.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 16 беті	

**5.3. Оқу міндеттері:** Дене дайындығын бақылау.

**Ұйымдастыру кезеңі:** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** 1 км және 3 км. Жүгіру уақыты

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Лектік жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер:**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 17 беті

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Кросс уақытқа жүгіру. (ұлдар 2 км, қыздар 1 км)

Үйге тапсырма беру: Эстафеталық жүгіруді үйрету.

### №10 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Эстафеталық жүгіруді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Командада жұмыс жасауды үйрету, «коридорда» жұмыс жасау.

**5.3. Оқу міндеттері:** Эстафеталық жүгіруді үйрету.

**5.4. Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Эстафеталардың түрлері

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.5. Оқытудың әдістері мен мәселелері:** Топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Акnurpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 18 беті	

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.
6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### Электронды басылымдар;

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 19 беті	

**5.7.Бақылау:** Эстафеталық жүгіруді орындау.  
 Үйге тапсырма беру: Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау.

### **№11 сабақ.**

**5.1.Тақырып:** Эстафеталық таяқшалармен жұмыс жасау.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Тізбекте эстафеталық таяқшаларды беру, қозғалыста беруді үйрету.

**5.3.Оқу міндеттері:** Эстафеталық таяқшаларды беруді үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: **25 мин.**

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Эстафеталық таяқшаны қай зонада береді

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабирава Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 20 беті	

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабиrowa P.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Эстафеталық жүгіруді орындау.

Үйге тапсырма беру: Ұзындыққа секіруді үйрету.

### **№12 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Ұзындыққа секіруді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Жүгіру, ырғу, конуды дұрыс орындауды үйрету.

**5.3. Оқу міндеттері:** Секіру техникасын дамыту және үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру барысында қолдың қимылы

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> - 1979 -	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 21 беті	

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабирава Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 22 беті	

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Ұзындыққа секіруді орындау.

Үйге тапсырма беру: Ұлттық ойындар.

### №13 сабақ

**5.1. Тақырып:** Ұлттық ойындар.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Ұлттық ойындар: «Күн, түн», «Нөмірлерді шақыру», «Балықшылар мен балықтар».

**5.3. Оқу міндеттері:** Жеңіл атлетика элементтері бар ұлттық ойындар үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұлттық ойын түрлері.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Түсіндіру, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 23 беті	

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботагариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Ұлттық ойындар.

Үйге тапсырма беру: Жеңіл атлетика элементтері бар эстафеталық ойындар.

#### **№14 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Жеңіл атлетика элементтері бар эстафеталық ойындар.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Допты нысанаға дәл тигізу, секіртпемен жарыс эстафеталары.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 24 беті	

**5.3. Оқу міндеттері:** Ойын арқылы дене жүктеме жаттығуларын үйлестіру. **5.4. Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Эстафеталық ойындар ережесін түсіндіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.5. Оқытудың әдістері мен мәселелері:** Топтық жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер:**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 25 беті

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Эстафеталық ойындар ойнау.

Үйге тапсырма беру: Тынысты қалпына келтіру жаттығулары.

### №15 сабақ

**5.1. Тақырып:** Тынысты қалпына келтіру жаттығулары.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Старттық жүгірістерден кейін тынысты қалпына келтіру кезінде демді дұрыс алуды үйрету

**5.3. Оқу міндеттері:** Жай жүріспен жүгіру, жүгіре отырып, жай жүгіріске көшу.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа жүгіру.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Акnurpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 26 беті	

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.
6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 27 беті

**5.7. Бақылау:** Қысқа арлыққа жүгіру, кросс.  
 Үйге тапсырма беру: Бір орыннан ұзындыққа секіру.

### №16 сабақ

**5.1. Тақырып:** Старт, старттық.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Дайындал, назар сал, марш деген кезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.

**5.3. Оқу міндеттері:** Ұйымшылдыққа, жауапкершілікке, салауатты өмірге тәрбиелеу.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 28 беті	

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. –

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Ұзындыққа секіру, қысқа арлыққа жүгіру.

Үйге тапсырма беру: Екпін алып ұзындыққа секіру техникасын үйрету

### **№17 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Екпін алып ұзындыққа секіру техникасын үйрету

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Секіру кезінде аяқтың дұрыс қойылуын үйрету. Жүгіру екпіні қатты болса ұзаққа түседі. Секіру кезінде міндетті түрде екі аяқпен жерден итеріле серпілу қажет.

**5.3. Оқу міндеттері:** Секіру техникасын үйрету және дамыту.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Екпін алу, ұзындыққа секіру.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Акnurpress /

<https://aknurpress.kz/>

ONTUSTIK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 29 беті	

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 30 беті	

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Ұзындыққа секіру, қысқа арлыққа жүгіру, кросс.

Үйге тапсырма беру: Старт, старттық жүгіру.

### №18 сабақ.

**5.1. Тақырып:** №1 Аралық бақылау. Бір орыннан ұзындыққа секіру.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Бір орында ұзындыққа секіруде шапшандықты, қарқынмен ұшуды және жерге түсуді үйретіп дамыту. Бір орыннан ұзындыққа секіру.

**5.3. Оқу міндеттері:** Жүгірудің техникасын үйрету және дамыту.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** 100 м, 1000 м. жүгіру

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 31 беті	

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
  2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
  3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
  4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
  5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау:** Старттық жүгіру.  
Үйге тапсырма беру: Спорттық ойындар.

**№19 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Спорттық ойындар.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Оқушыларды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа баулып, қимыл - әрекетке жаттықтыру.

**5.3. Оқу міндеттері:** Бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа баулып, қимыл-әрекетке жаттықтыру.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> - 1979 -	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 32 беті	

#### 5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:

Ептілікке, шапшаңдыққа жаттығу

#### 5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері: Жеке жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

#### 5.6. Әдебиет:

##### Негізгі әдебиеттер:

##### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

##### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 Әбдірақов Б.Қ./ЦБ Aknurpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

##### 3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

##### 4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

##### 6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

##### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

##### Электронды басылымдар;

##### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 <https://aknurpress.kz/>

##### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 <https://aknurpress.kz/>



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 33 беті	

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б.Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2.Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3.Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4.Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5.Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7.Бақылау:** Спорттық эстафеталық ойындар ойнау.

Үйге тапсырма беру: 100 м. кросс, секіру.

### №20 сабақ.

**5.1.Тақырып:** 100 м. кросс, секіру.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Қысқа және ұзақ аралыққа жүгіру. Екпін алып бір орыннан секіру.

**5.3.Оқу міндеттері:** Секіру техникасын үйрету және дамыту.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру, 100 м, 1000 м .

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТИ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 34 беті	

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
 Сабирова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
 Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

### **Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.**

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин. Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.
2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Ұзындыққа секіру, қысқа арлыққа жүгіру, кросс. Үйге тапсырма беру: Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> - 1979 -	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 35 беті	

### №21 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Эстафеталық ойынға қызығушылығын арттырып, түрлі ойындар ойнату.

**5.3. Оқу міндеттері:** Эстафета элементтері бар жаттығуларды орындау барысында қозғалыс машықтанрын меңгереді

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру, 100 м, 1000 м .

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 36 беті

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

**1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика жаттығуларын орындайды.

Үйге тапсырма беру: Жоғары стартқа, фиништеуді үйрету.

**№22 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Жоғары стартқа, фиништеуді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Қол және аяқты дұрыс қоюды, мәреге жетуді үйрету.

**5.3. Оқу міндеттері:** Старт және старттық жүгіруді үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Старт түрлері, мәреге жету.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 37 беті	

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 38 беті	

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
  2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
  3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
  4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
  5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау:** Старт және старттық жүгіруді орындау.  
 Үйге тапсырма беру: Баскетбол туралы жалпы ұғым.

### №23 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Баскетбол. Баскетбол туралы жалпы ұғым.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** ҚР баскетболдың дамуының қысқаша мазмұны. Баскетболдың ережесі.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Баскетбол ережелерін түсіндіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Баскетбол ойынының ережелері.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Көрсету, түсіндіру.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер:**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 39 беті	

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. –

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Баскетбол ойынын ойнау.

Үйге тапсырма беру: Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.

### **№24 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Секіруді, жүгіруді, оқшау жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, айқастырып жүгіру.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Орын ауыстыру тәсілдері

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 40 беті	

### 5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері: Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

### 5.6. Әдебиет:

#### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### Электронды басылымдар;

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 41 беті	

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б.Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Орын ауыстыруды орындау.

Үйге тапсырма беру: Себетті қорғауды үйрету

## №25 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Себетті қорғауды үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылап тұру және оның қауіпті жерге орналасуына кедергі жасау, допты алып қоюға әрекет жасау.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Баскетбол ойын техникасын меңгерту.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Допты қағып алу-берудің түрлері.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері: жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress /

<https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Акнурpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 42 беті	

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.
6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### Электронды басылымдар;

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 43 беті	

5.Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6.Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7.Бақылау:** Допты қағып алу- беру техникасын орындау.

Үйге тапсырма беру: Босаңсу жаттығулары.

### №26 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Босаңсу жаттығулары.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Босаңсу жаттығуларын үйрету.

**5.3.Оқу мақсаттары:** Уқалау, өзін-өзі уқалауды үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:** Өзін-өзі уқалау тәсілдері.

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 44 беті	

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабиrowa P.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Өзін-өзі уқалау және босансу жаттығуларын орындау.

Үйге тапсырма беру: Допты себетке лақтыруды үйрету.

### **№27 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Допты себетке лақтыруды үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Допты көкірек тұсынан, иықтан, секіріп лақтыруды үйрету.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Допты торға лақтыруды үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Лақтыру тәсілдері.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 45 беті

## 5.6. Әдебиет:

### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

#### 3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

#### 4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

#### 6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### Қосымша әдебиеттер:

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### Электронды басылымдар:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 46 беті	

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)
1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.  
Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.
2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.  
Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.
3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау:** Допты торға лақтыруды орындау.  
Үйге тапсырма беру: Эстафеталар.

### №28 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Эстафеталар.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Баскетбол добымен эстафеталар.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Біржақты оқу ойыны.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Эстафеталық жүгіру түрлері.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабирава Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 47 беті

мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. –

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Эстафеталық жүгіруді орындау.

Үйге тапсырма беру: Арнайы-жүгіру жаттығулары.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 48 беті	

### №29 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Арнайы-жүгіру жаттығулары.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Қата жүгіру, артымен алға, аяқты айқастырып

**5.3.Оқу мақсаттары:** Арнайы-жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауды үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:** Арнайы-жүгіру жаттығу түрлері.

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Топтық жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТИ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 49 беті	

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

#### **2. Емдік дене шынықтырудың негіздері**

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Арнайы- жүгіру жаттығуларын орындау.

Үйге тапсырма беру: Екі қадам жасап допты себетке салу.

### **№30 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Екі қадам жасап допты себетке салу.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Екі қадам жасап, қозғалыста допты торға лақтыру

**5.3. Оқу мақсаттары:** Қозғалыста допты торға лақтыруды үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Лақтыру әдістері.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

#### **Негізгі әдебиеттер:**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 50 беті	

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ./ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 51 беті	

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.  
Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.
2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.  
Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.
3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау:** Допты торға лақтыруды орындау.  
Үйге тапсырма беру: Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.

### №31 сабақ

**5.1. Тақырып:** Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** «Аңшылар мен қояндар», «Торға доп түсіру», «Мерген»

**5.3. Оқу мақсаттары:** Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Қандай ұлттық ойынды білесіңдер

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Топтық ойын

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 52 беті	

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. –

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 20 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин

**5.7. Бақылау:** Ұлттық ойындар.

Үйге тапсырма беру: АБ-2. Баскетбол.

### **№32 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Волейболдың даму тарихын айту.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Волейбол ойынының ережесі.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Түсіндіру, көрсету.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 53 беті	

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

### 5.6. Әдебиет:

#### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

#### 3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

#### 4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

#### 6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### Электронды басылымдар;

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 54 беті	

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)
1. Ұйымдастыру кезеңі: 15 мин.  
Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.
2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 20 мин.  
Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.
3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау: Волейбол ережесі. Үйге тапсырма беру:  
Үйге тапсырма беру: Спорттық ойындар.

### №33 сабақ

**5.1. Тақырып:** Спорттық ойындар.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Кіші футбол, волейбол.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Шағын футбол ойынына үйрету. Волейбол.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Ойын ережелері.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Лектік, топтық жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 55 беті	

мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. –

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 15 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 20 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Волейбол, шағын футбол ойнау.

Үйге тапсырма беру: Қорытынды бақылау дайындық.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 56 беті	

### №34 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Ойын ережесіне үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.

**5.3.Оқу мақсаттары:** ЖДЖ нормативтерін қабылдау- пресс, тартылу.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:** Пресс қыздар – 35, тартылу ұлдар – 14 рет.

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТИ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 57 беті	

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

**1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

**2. Емдік дене шынықтырудың негіздері**

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 15 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 20 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

5.7. Бақылау: Пресс, тартылу.

Үйге тапсырма беру: : АБ-2. Баскетбол дайындық.

**№35 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** АБ-2. Баскетбол.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Көздің бақылауынсыз допты алып жүру.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Ұжымдыққа тәрбиелеу.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Баскетбол нормативі.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

**1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 58 беті	

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ./ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 59 беті	

1. Ұйымдастыру кезеңі: 15 мин  
Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.
2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 20 мин  
Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин
3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
5. Сабақты қорытындылау. 20 мин
6. Оқушыларды бағалау. 10 мин
- 5.7. Бақылау:** Допты көздің бақылауынсыз алып жүруді орындау.  
Үйге тапсырма беру: Ойын ережесіне үйрету.

### №36 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Салауатты өмір салты негіздері.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Денсаулық: негізгі түсінік, мәні, мазмұны, критерийлері. Денсаулық факторлары. Салауатты өмір салтының құрылымы

**5.3. Оқу мақсаттары:** Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Ойынның ережесі.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Түсіндіру, топтық.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТИ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 60 беті	

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 15 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 20 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Волейбол ойынының ережесі.

Үйге тапсырма беру: Салауаты өмір салты негіздері.

**№37 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Салауатты өмір салты негіздері.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Денсаулық: негізгі түсінік, мәні, мазмұны, критерийлері. Денсаулық факторлары. Салауатты өмір салтының құрылымы

**5.3. Оқу міндеттері:**

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 61 беті	

Дене шынықтырудың мақсаттары мен міндеттері.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Оқушылардың сабаққа қатысуын тексеру.

Оқытушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру. 10 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Сабақ кезіндегі қауіпсіздік ережелері, сынақ талаптары 25 мин.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** кіші топтық жұмыс

Пәнді оқытудың түпкілікті нәтижелеріне қол жеткізу дәрежесін бағалауға арналған бақылау нысандары: ауызша сұрау

Жаңа сабақты түсіндіру

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 62 беті	

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

**1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

**2. Емдік дене шынықтырудың негіздері**

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Білім алушылардың сабақ кезінде міндеттері.

Үйге тапсырма беру: Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым

**№38 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.

**5.3. Оқу міндеттері:**

Дене қасиетін тәрбиелеу – шыдамдылыққа, шапшаңдыққа, жылдамдыққа жәнеспорт элементтерінің дағдыларын анағұрлым жақсы меңгеруге ықпал ететін ұлттық және қозғалмалы ойын түрлерін үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Оқушылардың сабаққа қатысуын тексеру.

Оқытушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Ұлттық ойындардың ережесі мен түрлері. 25 мин

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Топтық ойын.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> - 1979 -	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 63 беті	

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMİASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 64 беті	

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

### **Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.**

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Қозғалмалы ойындарды көрсету.

Үйге тапсырма беру: Волейболшының тұрысы, орын ауыстыруға үйрету.

### **№39 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Волейболшының тұрысы, орын ауыстыруға үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Секіруді, жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, айқастырып жүгіру.

**5.3. Оқу міндеттері:**

Арнайы жүгіру жаттығуларын дұрыс орындауды үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** Арнайы жүгіру жаттығуларының түрлері

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 65 беті	

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботагариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

#### **Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.**

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

5.7. Бақылау: Төменнен, жанынан беруді үйрету.

Үйге тапсырма беру: Төменнен, жанынан беруді үйрету.

#### **№40 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Төменнен, жанынан беруді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин.

**5.2. Мақсаты:** Допты төменнен беру қатарда, қабырғада, торда жұмыс жасауды үйрету.

ONTUSTIK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          АКАДЕМИЯСЫ</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 66 беті	

### 5.3. Оқу міндеттері:

Жүгіру техникасын үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** 100 м. қандай стартпен жүгіреді

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

### 5.6. Әдебиет:

#### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

#### 3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

#### 4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

#### 6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### Электронды басылымдар;

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 67 беті

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2.Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б.Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А.Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2.Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3.Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4.Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5.Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7.Бақылау:** Старт және старттық жүгіруді орындау.

Үйге тапсырма беру: Төменнен қабылдап-беруді үйрету.

#### **№41 сабақ.**

**5.1.Тақырып:** Төменнен қабылдап-беруді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Қол және аяқты дұрыс қоюды үйрету. Жұптасып допты төменнен қабылдап-беру.

**5.3.Оқу міндеттері:**

Старт және старттық жүгіруді үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:** Старт және старттық жүгірудің түрлері

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 68 беті	

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.
6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)  
Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.
  1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
  2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету.
  3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
  4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
  5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 69 беті

**5.7.Бақылау:** Старт және старттық жүгіруді орындау.  
 Үйге тапсырма беру: Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.

#### **№42 сабақ.**

**5.1.Тақырып:** Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Қарама-қарсы тізбекпен жұмыс жасау, қозғалыста.

**5.3.Оқу міндеттері:** Дене дайындығын бақылау.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:** 100 м. Қанша уақыт жүгіреді

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 70 беті

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** 100 м. Уақытқа жүгіру. (ұлдар 13,5., қыздар 15,10)

Үйге тапсырма беру: Допты төменнен беру.

### **№43 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Допты төменнен беру.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Допты төменнен-жанымен беру

**5.3. Оқу міндеттері:** Ұзақ аралыққа жүгірудің техникасын үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзақ аралыққа қандай стартпен жүгіреді

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Лектік жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 71 беті	

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ./ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 72 беті

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
  2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
  3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
  4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
  5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау:** Кроссты уақытқа жүгіру.  
 Үйге тапсырма беру: Ойын ережесіне үйрету.

### №44 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Ойын ережесіне үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Қорғаныс, шабуыл техникасын үйрету, волейбол ойының ережесі.

**5.3. Оқу міндеттері:** Секіру техникасын үйрету және дамыту.

Ұйымдастыру кезеңі. 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру, 100 м, 1000 м .

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 73 беті	

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
  2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
  3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
  4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
  5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау:** Ұзындыққа секіру, қысқа арлыққа жүгіру, кросс.  
Үйге тапсырма беру: Алға-артқа аунауды үйрету

**№45 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Алға-артқа аунауды үйрету

**Сағат саны:** 2. 90 мин.

**5.2. Мақсаты:** Бастапқы қалып, аунау, топтасуға үйрету

**5.3. Оқу міндеттері:** Дене дайындығын бақылау.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:** 1 км және 3 км. Жүгіру уақыты

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Лектік жұмыс

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 74 беті	

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

### 5.6. Әдебиет:

#### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

#### 3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

#### 4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

#### 6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### Электронды басылымдар;

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> - 1979 -	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 75 беті	

4. Молдағалиева Ш.Б.Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2.Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3.Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4.Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5.Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7.Бақылау:** Кросс уақытқа жүгіру. (ұлдар 2 км , қыздар 1 км )

Үйге тапсырма беру: Жауырынға тұруды үйрету.

#### №46 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Жауырынға тұруды үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Тепе-теңдікке үйрету, жауырынға тұру, жартылай шпагатқа ауысу.

**5.3.Оқу міндеттері:** Эстафеталық жүгіруді үйрету.

**5.4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Эстафеталардың түрлері

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.5.Оқытудың әдістері мен мәселелері:**Топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress /

<https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері

[Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. -

329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и

колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм.

образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы

мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы :

ЭСПИ, 2021. - 228 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 76 беті

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботагариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Эстафеталық жүгіруді орындау.

Үйге тапсырма беру: Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 77 беті	

**5.1.Тақырып:** Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Қатарға, тізбекке тұруды үйрету. Қайта тұру.

**5.3.Оқу міндеттері:** Эстафеталық таяқшаларды беруді үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: **25 мин.**

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Эстафеталық таяқшаны қай зонада береді

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТИ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 78 беті	

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Эстафеталық жүгіруді орындау.

Үйге тапсырма беру: Волейбол. №1 Аралық бақылау

**№48 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Волейбол. №1 Аралық бақылау

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Волейбол добын тура төменнен беру (10 мүмкіндіктен) Волейбол добын тура төменнен беру.

**5.3. Оқу міндеттері:** Секіру техникасын дамыту және үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру барысында қолдың қимылы

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 79 беті

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>
  3. Алимханов, Елемес  
Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>
  4. Жекенов, П. С.
  5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.
  6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
  7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
  8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с
- Қосымша әдебиеттер;**
1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
  2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
  3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
  4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
  5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
  6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с
- Электронды басылымдар;**
1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
  2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
  3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
  4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
  5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 80 беті	

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Ұзындыққа секіруді орындау.

Үйге тапсырма беру: Гимнастика

### №49 сабақ

**5.1. Тақырып:** Гимнастика.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Аунау, жауырынға тұру, жартылай шпагат.

**5.3. Оқу міндеттері:** Жеңіл атлетика элементтері бар ұлттық ойындар үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұлттық ойын түрлері.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Түсіндіру, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабирава Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 81 беті	

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
  2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
  3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
  4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
  6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.
- 5.7. Бақылау:** Ұлттық ойындар.  
Үйге тапсырма беру: Жылдамдықпен жүгіру әдісі.

**№50 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Жылдамдықпен жүгіру әдісі.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Екпін алуды үйрету. Көпірге қарғу.

**5.3. Оқу міндеттері:** Ойын арқылы дене жүктеме жаттығуларын үйлестіру.

**5.4. Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Эстафеталық ойындар ережесін түсіндіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.5. Оқытудың әдістері мен мәселелері:** Топтық жұмыс.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 82 беті	

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

### 5.6. Әдебиет:

#### Негізгі әдебиеттер:

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

#### 3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

#### 4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

#### 6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### Электронды басылымдар;

#### 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

#### 2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> - 1979 -	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 83 беті	

4. Молдағалиева Ш.Б.Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2.Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3.Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4.Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5.Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7.Бақылау:** Эстафеталық ойындар ойнау.

Үйге тапсырма беру: Арнайы жүгіру жаттығулары.

#### **№51 сабақ**

**5.1.Тақырып:** Арнайы жүгіру жаттығулары.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Қайта жүгіру, артымен алға, аяқты айқастырып.

**5.3.Оқу міндеттері:** Жай жүріспен жүгіру, жүгіре отырып, жай жүгіріске көшу.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа жүгіру.

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress /

<https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. -

329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы :

ЭСПИ, 2021. - 228 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 84 беті	

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботагариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. –

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Қысқа арлыққа жүгіру, кросс.

Үйге тапсырма беру: Жартылай шпагатқа ауысуды үйрету.

#### **№52 сабақ**

**5.1. Тақырып:** Жартылай шпагатқа ауысуды үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Жауырынға тұру, аяқты бүгіп жартылай шпагатқа ауысу.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 85 беті

**5.3. Оқу міндеттері:** Ұйымшылдыққа, жауапкершілікке, салауатты өмірге тәрбиелеу.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

ÖNTÜSTİK QAZAQSTAN <b>MEDISINA          AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL          ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 86 беті	

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2.Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б.Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А.Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2.Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3.Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4.Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5.Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7.Бақылау:** Ұзындыққа секіру, қысқа арлыққа жүгіру.

Үйге тапсырма беру: Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету.

#### **№53сабақ.**

**5.1.Тақырып:** Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Қатарға, тізбекке тұруды үйрету. Қайта тұру.

**5.3.Оқу міндеттері:** Секіру техникасын үйрету және дамыту.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Екпін алу, ұзындыққа секіру.

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТИ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Акnurpress /

<https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ/ЦБ Акnurpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 87 беті	

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.
6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### Электронды басылымдар;

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 88 беті

**5.7.Бақылау:** Ұзындыққа секіру, қысқа арлыққа жүгіру, кросс.  
 Үйге тапсырма беру: Күш жаттығулары.

### №54 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Күш жаттығулары.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Гимнастикалық орындықпен жаттығулар.

**5.3.Оқу міндеттері:** Жүгірудің техникасын үйрету және дамыту.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:** 100 м, 1000 м. жүгіру

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 89 беті	

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Старттық жүгіру.

Үйге тапсырма беру: Себетті қорғауды үйрету.

### **№55 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Себетті қорғауды үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылап тұру және оның қауіпті жерге орналасуына кедергі жасау, допты алып қоюға әрекет жасау.

**5.3. Оқу міндеттері:** Бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа баулып, қимыл-әрекетке жаттықтыру.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ептілікке, шапшаңдыққа жаттығу

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 90 беті	

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

#### **Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

#### **Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 91 беті

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Президенттік сынамаға дайындық.

Үйге тапсырма беру: Президенттік сынамаға дайындық.

### №56 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Президенттік сынамаға дайындық.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Гимнастикалық орындықпен жаттығулар. ЖДД.

**5.3. Оқу міндеттері:** Секіру техникасын үйрету және дамыту.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру, 100 м, 1000 м .

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 92 беті	

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботагариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

**Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.**

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Ұзындыққа секіру, қысқа арлыққа жүгіру, кросс.

Үйге тапсырма беру: Акробатикалық жаттығуларды үйрету.

**№57 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Акробатикалық жаттығуларды үйрету.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Аяқты екі жаққа созып бір орында секіру, ортекеге қарғу.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> - 1979 -	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 93 беті	

**5.3. Оқу міндеттері:** Эстафета элементтері бар жаттығуларды орындау барысында қозғалыс машықтанрын меңгереді

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Ұзындыққа секіру, 100 м, 1000 м .

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ /ЦБ Акнурpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

**Электронды басылымдар;**

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 94 беті	

## 1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. –

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Спорттық ойындар.

### №58 сабақ.

**5.1. Тақырып:** Спорттық ойындар.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** Оқушыларды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымшылдыққа баулып, қимыл - әрекетке жаттықтыру.

**5.3. Оқу міндеттері:** Старт және старттық жүгіруді үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Старт түрлері, мәреге жету.

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А., 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ., 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / [https://aknurpress.kz](https://aknurpress.kz/)

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 95 беті	

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.
6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

### Қосымша әдебиеттер;

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### Электронды басылымдар;

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабирава Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.– Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)
6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

1. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.
2. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:
3. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.
4. Сабақты қорытындылау. 20 мин.
5. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 96 беті	

**5.7.Бақылау:** Старт және старттық жүгіруді орындау.  
 Үйге тапсырма беру: Гимнастика. №2 Аралық бақылауға дайындық.

### №59 сабақ.

**5.1.Тақырып:** Гимнастика. №2 Аралық бақылау.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2.Мақсаты:** Шалқасынан жатқан күйден денесін көтеру, қолдары желкеде (рет/мин).

**5.3.Оқу мақсаттары:** Баскетбол ережелерін түсіндіру.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4.Тақырыптың негізгі мәселелері:**

Баскетбол ойынының ережелері.

**5.5.Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Көрсету, түсіндіру.

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабинова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабинова Р.Ш ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019Әбдірақов Б.Қ/ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>

3. Алимханов, Елемес

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>

4. Жекенов, П. С.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.

6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ.

Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с

7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с

8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с

**Қосымша әдебиеттер;**

1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с

3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с

4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130



ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 97 беті	

5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с

6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с

### **Электронды басылымдар;**

#### **1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері

Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>

3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>

4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева.–

Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)

5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020.

228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және

туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1. Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

3. Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4. Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5. Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6. Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Баскетбол ойынын ойнау.

Үйге тапсырма беру: Қорытынды бақылауға дайындық.

### **№60 сабақ.**

**5.1. Тақырып:** Қорытынды бақылау.

**Сағат саны:** 2. 90 мин

**5.2. Мақсаты:** 100м, алға қарай еңкейу.

**5.3. Оқу мақсаттары:** Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.

**Ұйымдастыру кезеңі.** 10 мин

Жаңа сабақты түсіндіру: 25 мин.

**5.4. Тақырыптың негізгі сұрақтары:** Орын ауыстыру тәсілдері

**5.5. Оқытудың әдістері мен тәсілдері:** Жеке, топтық жұмыс

Пәнді оқытудың соңғы нәтижелеріне қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері : жеке (БӨК қарау керек).

**5.6. Әдебиет:**

**Негізгі әдебиеттер:**

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 Сабилова Р.Ш ЦБ Акnurpress / <https://aknurpress.kz/>

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 <b>SKMA</b> -1979-	SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-261	
Әдістемелік өңдеу	72 беттің 98 беті	

2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 Әбдірақов Б.Қ / ЦБ Aknurpress / <https://aknurpress.kz>
  3. Алимханов, Елемес  
Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б Алимханов, Елемес КазНУ <https://elib.kaznu.kz/>
  4. Жекенов, П. С.
  5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с.
  6. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері [Мәтін] : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б. с Ботағариев Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботағариев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 228 с
  7. Марчибаева Ұ.С. Жеңіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өңдел. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 152 с
  8. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботағариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 256 с
- Қосымша әдебиеттер;**
1. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
  2. Марчибаева У. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / У. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 104 с
  3. Марчибаева Ұ.С. Дене шынықтыру : оқу-әдістемелік құрал / Ұ. С. Марчибаева. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 112 с
  4. Тайжанов С. Баскетбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге көмекші әдістемелік құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 130
  5. Тайжанов С. Волейбол : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 96 с
  6. Тайжанов С. Футбол. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырушылар мен бапкерлерге әдістемелік көмекші құрал : оқу-әдістемелік құралы / С. Тайжанов, С. Б. Қарақов, Д. С. Тайжанов. - Алматы : ЭСПИ, 2021. - 100 с
- Электронды басылымдар;**
1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ  
Сабилова Р.Ш., Жансерікова Д.А., Смағұлова С.А. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
  2. Емдік дене шынықтырудың негіздері  
Әбдірақов Б.Қ. , 2019 <https://aknurpress.kz/>
  3. Алимханов, Елемес Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері [Мәтін] : монография / Е. Алимханов; Әл-Фараби атын. ҚазҰУ. - Алматы : Қазақ ун-ті, 2018. - 329, [2] б <https://elib.kaznu.kz/>
  4. Молдағалиева Ш.Б. Емдік дене шынықтыру, бейімделу дене шынықтыру және массаж пәнінің оқу-әдістемелік кешені: оқу құралы / Ш.Б. Молдағалиева. – Алматы: Эверо, 2020. - 176 б. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/612/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/612/)
  5. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1,2,3,4-кітап (Мектеп жасына дейінгі Балалардың дене тәрбиесі) Оқулық. Алматы, Эверо, 2020. 228 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/413/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/413/)

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН <b>MEDISINA</b> <b>AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL</b> <b>ACADEMY</b> АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-261
Әдістемелік өңдеу		72 беттің 99 беті

6. Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы \ Алматы: 2020. - 152 бет. [https://www.elib.kz/ru/search/read\\_book/566/](https://www.elib.kz/ru/search/read_book/566/)

1.Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин.

Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.

2. Оқушылардың өтілген тақырып бойынша білімін тексеру. 25 мин.

Жана сабақты түсіндіру: 25 мин.

3.Тәжірибелік жұмыстарын орындау техникасын түсіндіру және көрсету:

4.Іс жүзінде жұмыс нәтижелерін іске асыру және көрсету.

5.Сабақты қорытындылау. 20 мин.

6.Оқушыларды бағалау. 10 мин.

**5.7. Бақылау:** Орын ауыстыруды орындау.

Үйге тапсырма беру: Қайталау.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН

**MEDISINA  
AKADEMIASY**

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN

**MEDICAL  
ACADEMY**

АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы

Әдістемелік өңдеу

044-73/11-261

72 беттің 100 беті