


ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024	
Әдістемелік нұсқаулар	41 беттің 1 беті	

Тәжірибелік сабақтарға
арналған әдістемелік
нұсқаулар

Пәні: Дене шынықтыру

Пәннің коды: ФК 1(2)106

ОП тақырыбы:

6B10115 «Медицина»
 6B10116 «Педиатрия»
 6B10117 «Стоматология»
 6B10104 «Мейірбике ісі»
 6B10111 «Қоғамдық денсаулық сақтау»
 6B10118 «Медициналық- профилактикалық
 іс»
 6B10106 "Фармация"
 6B07201 «Фармацевтикалық өндіріс
 технологиясы»

Оқыту сағатының/кредиттерінің көлемі: 120 сағат/4 кредит

Оқу курсы мен семестрі: I курс, 1-2 семестр

Шымкент, 2023 ж.

Дене тәрбиесі орталығы

64/11-2024

Әдістемелік нұсқаулар

41 беттің 1 беті

Тәжірибелік сабақтарға арналған әдістемелік нұсқаулар «Дене тәрбиесі орталығында» пәннің жұмыс оқу бағдарламасына (силлабус) сәйкес әзірленген және орталық мәжілісінде талқыланды.

Орталық меңгерушісі:  Аширбаев О.А

Хаттама № 11 10.06.2024 ж




Дене тәрбиесі орталығы

64/11-2024

Әдістемелік нұсқаулар

41 беттің 1 беті

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024	
Әдістемелік нұсқаулар	41 беттің 1 беті	

№ 1 сабақ

1.Тақырыбы: Дене шынықтыру білім беру жүйесіндегі оқу пәні ретінде.

2.Мақсаты: Оқушыларды дене шынықтыру мен спорттың даму тарихымен таныстыру. Студенттерде білім беру жүйесіндегі оқу пәні ретінде дене мәдениеті туралы түсінік қалыптастыру.

3.Оқыту міндеттері: дене шынықтырудың әлеуметтік мәнін және оның тұлғаны дамытудағы және кәсіби қызметке дайындаудағы рөлін түсіну

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: дене шынықтырудың мақсаттары мен міндеттері. Дене шынықтыру құралдары мен әдістері

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: коммуникативные технологии/дискуссии/.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): кері байланыс/блиц-сауалнама/

7.Әдебиет:

Әбдірақов Б.Қ.Емдік дене шынықтыру негіздері: оқу құралы: Ақнұр, 2019 ж.
 Ефипанов В.А.Емдік дене тәрбиесі: оқу құралы – М.: GEOTAR-Media, 2016 ж.
 Тайжанов С.Салауатты өмір салтының негіздері: әдістемелік құрал – Алматы: Эверо, 2016 ж.

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау:

1. ФК – академиялық пән ретінде?
2. Қазақстандағы ФК-ның пайда болуы?
3. Сабақта туберкулезбен ауыратындар ма?
4. ФК голдары?

№ 2 сабақ

1.Тақырыбы: Жеңіл атлетика. Ұлттық ойындар.

2.Мақсаты: дене шынықтыру және спорт құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Ұлттық ойындармен таныстыру.

3.Оқыту міндеттері: төзімділікке, жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу. Ашық және халық ойындарын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: ұлттық ойындардың түрлері мен ережелері. «Белбеу», «Аңшылар», «Тырналар» халық ойындары.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: шағын топтарда жұмыс істеу.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі **7. Әдебиеттер:**

Төтебай Б.О. Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: ұлттық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу.

№ 3 сабақ

1. Тақырыбы: Арнайы жүгіру жаттығуларына жаттықтыру.

2. Мақсаты: дене шынықтыру және спорт құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту.

3. Оқыту міндеттері: арнайы жүгіру жаттығуларын орындау техникасын, жамбасты жоғары көтеріп жүгіру, балтырды артқа лақтыру, секіру арқылы жүгіру.

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: арнайы жүгіру жаттығуларының түрлері

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: жеке және топтық жұмыс

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі


7. Әдебиеттер:

Төтебай Б.О. Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

ОНТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024	41 беттің 1 беті
Әдістемелік нұсқаулар		

8. Бақылау: тапсырманы орындау – жамбасты жоғары көтеріп жүгіру, балтырды артқа лақтыру, секіру арқылы жүгіру.

№ 4 сабақ

1. Тақырыбы: Жүгіруге жаттығу

2. Мақсаты: қысқа қашықтыққа жүгіру әдістерін үйрету. Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру,

3. Оқыту міндеттері: жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту. 20 м жылдамдықпен жүгіру, мәреге жетуге үйрету.

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: бастау, қашықтыққа жүгіру, аяқтау.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: жеке және топтық жұмыс

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиеттер:

Төтебай Б.О. Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Тайжанов С. Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: тапсырманы орындау – 60м жүгіру. уақытты ескере отырып

№ 5 сабақ

1. Тақырыбы: Төмен старт және ұшу жаттығулары

2. Мақсаты: бастау техникасын дұрыс орындауға үйрету.


3. Оқыту міндеттері: төмен бастау әдістерін үйрету. Жылдамдық, ептілік, зейінді дамыту. Қолдар мен аяқтарды орналастыру. Ұшу жүгірісі

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: қолдар мен аяқтардың дұрыс орналасуы. «Бастау», «Назар аудар», «Наурыз» командаларын орындау.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:: жеке және топтық жұмыс.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері

(тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024	
Әдістемелік нұсқаулар	41 беттің 1 беті	

7.Әдебиеттер:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.
 Тайжанов С.Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.
 Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.-
 М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
 ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
 және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
 сайтында. kz

8.Бақылау:

тапсырманы орындау – бастапқы қалып, 20 м үдеу.

№ 6 сабақ

1.Тақырыбы: Қысқа аралыққа жүгіру.

2.Мақсаты:спринтте қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру. Аяқтың жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту.

3.Оқыту міндеттері:20м жоғары жылдамдықпен жүгіруді, мәреге жетуді, 100м жүгіру техникасын орындауды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:бастау, қашықтыққа жүгіру, аяқтау
5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):
 бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.
 Тайжанов С.Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.
 Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.-
 М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
 ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
 және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
 сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – бастапқы қалып, 40 м-ге үдеу, аяқтау

№ 7 сабақ

1.Тақырыбы:Айқас жаттығу.

2.Мақсаты:салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру, ұзақ қашықтыққа жүгіру әдістерін жетілдіру. Жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту

3.Оқыту міндеттері:қатысқандардың денесінің аэробты және анаэробты мүмкіндіктерін арттыру. Жалпы және арнайы төзімділікті дамыту.

Ұзақ қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:жоғары старттық қашықтыққа жүгіру, қашықтыққа жүгіру, денсаулық жағдайын өздігінен бақылау, мәре

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:лектік жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Тайжанов С.Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – бастапқы қалып, ойлы-қырлы жерлерден жүгіру.

№ 8 сабақ

1.Тақырыбы:Жоғары старт пен мәреге арналған жаттығулар

2.Мақсаты:дене қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын, сабаққа қызығушылығын, бастамасын қалыптастыру.

3.Оқыту міндеттері:жоғары стартты, бастапқы жүгіруді, аяқтауды үйрету

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:«Бастау», «Назар аударыңыз», «Наурыз» командаларын орындау. Жоғары старт кезінде қолдар мен аяқтардың орналасуы

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:жеке және топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.
Тайжанов С.Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.-
М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
сайтында. kz

8.Бақылау:

тапсырманы орындау – бастапқы қалып, тыныс алуды қалпына келтіру
жаттығулары.

№ 9 сабақ

1.Тақырыбы:Ұзақ қашықтыққа кросс жүгіру.

2.Мақсаты:дене қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулардың
көмегімен сабақта оқушылардың салауатты өмір салтын, қызығушылығы мен
ынтасын қалыптастыру дағдылары мен дағдыларын пайдалану

3.Оқыту міндеттері:жоғары стартты, бастапқы жүгіруді, аяқтауды
үйрету. Әйелдер – 500 м, ерлер – 1000 м

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:старт, қашықтыққа жүгіру,
денсаулықты бақылау, аяқтау.

**5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың
негізгі формалары/әдістері/технологиялары:**лектік
жұмыс.

**6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау
түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын
толтыру және т.б):**бағалау бақылау парағы бойынша бағалау
критерийлеріне сәйкес жүргізілед

7.Әдебиеттер:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.
Тайжанов С.Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.-
М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – кросс, тыныс алуды қалпына
келтіру жаттығулары.

№ 10 сабақ: тапсырманы орындау – кросс, тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары.

1.Тақырыбы: Ұзақ қашықтыққа кросс жүгіру

2.Мақсаты: дене қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулардың көмегімен сабақта оқушылардың салауатты өмір салтын, қызығушылығы мен ынтасын қалыптастыру дағдылары мен дағдыларын пайдалану

3.Оқыту міндеттері: жоғары стартты, бастапқы жүгіруді, аяқтауды үйрету. Әйелдер – 500 м, ерлер – 1000 м старт, қашықтыққа жүгіру, денсаулықты бақылау, аяқтау.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:старт, қашықтыққа жүгіру, денсаулықты бақылау, аяқтау.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:лектік жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Тайжанов С.Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

Бақылау: тапсырманы орындау – кросс, тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары.

№ 11 сабақ

1.Тақырыбы:Эстафеталық жүгіру жаттығуы.

2.Мақсаты:салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Оқушылардың ұжымдағы өзара әрекеті, ұжымдық жұмыс

3.Оқыту міндеттері:топтық ойында серіктестерді көру және түсіну қабілетін үйрету, «дәлізде» жұмыс істеуді үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:бастау, қашықтыққа жүгіру, эстафетаны «дәлізде» беру.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:топтық жұмыс.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиеттер:

Төтебай Б.О. Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.
Тайжанов С. Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: тапсырманы орындау – эстафетаны «дәлізде» беру

№ 12 сабақ

1. Тақырыбы: Эстафеталық таяқшамен жұмыс.

2. Мақсаты: жылдамдық пен үйлестіру қасиеттерін дамыту. Қол және қол ептілігін дамыту.

3. Оқыту міндеттері: таяқшаны колоннада және қозғалыста беруге жаттықтыру

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: зона передачи эстафетной палочки.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: жеке, топтық жұмыс

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиеттер:

Төтебай Б.О. Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.
Тайжанов С. Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: тапсырманы орындау – таяқшаны беру – колоннада, қозғалыста.

№ 13 сабақ

1. Тақырыбы: Ұзындыққа секіру жаттығуы.

2.Мақсаты:салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру, физикалық дамуды, жылдамдықты және үйлестіру қасиеттерін нығайту

3.Оқыту міндеттері:тұрып ұзындыққа секіру тәсілдерін үйрету. Жылдамдық, секіру, ептіліктерін дамыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:ұзындыққа секіру кезіндегі қол мен аяқтың жұмысы. Итеру, ұшу және қону техникасын дұрыс орындау

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:жеке жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Тайжанов С.Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – тұрып секіруді қалай орындау керектігін көрсету.

№ 14 сабақ

1.Тақырыбы:Ұлттық ойындар

2.Мақсаты:жеке дене мәдениетін қалыптастыру. Ұлттық ойындарды біледі.

3.Оқыту міндеттері:жеңіл атлетика элементтері бар ұлттық ойындарға жаттықтыру

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:жеңіл атлетика элементтері бар ұлттық ойындарға жаттықтыру

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:рөлдік ойындар.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Әлиханов, Елемес.Қазақтың ұлттық ойындары: монография – Алматы: Қазақ университеті, 2018 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: Ұлттық ойындарды дайындау және өткізу.
Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу.

№ 15 сабақ

1.Тақырыбы: АБ-1. Жеңіл атлетика

2.Мақсаты: жеке дене мәдениетін қалыптастыру

3. Оқыту міндеттері: эмоционалды мінез-құлық мәдениетін тәрбиелеу, күшті ерік қасиеттерін дамыту және өзін-өзі жетілдіруге ұмтылу

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: бақылау стандарттарынан өту Бір орнан ұзындыққа секіру

ұл-245-240 см

қыз -185-190 см

Отырып тұру (саны/ мин)

ұл-60-55 раз

қыз-37-30 раз

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: жеке жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.
бағалау бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Тайжанов С.Жеңіл атлетика: әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012 ж.

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М. : KNORUS, 2012

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – нормативтерді тапсыру.

№ 16 сабақ

1.Тақырыбы:Баскетбол. Баскетбол туралы түсініктерін жеткізу.

2.Мақсаты:салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Қазақстанда баскетболдың дамуы.
Баскетбол ережесі

3. Оқыту міндеттері: баскетбол ойыны, жүріс-тұрыс ережелері және қауіпсіздік шаралары туралы негізгі мәліметтерді беру. Баскетбол ойынының ережелері түсіндірілді

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: баскетбол ойынының негізгі элементтері. Баскетбол ойынының ережесі. Баскетболдағы қауіпсіздік шаралары.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: коммуникациялық технологиялар.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б.): кері байланыс-блиц сауалнамасы

7. Әдебиеттер:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006
Легранд Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: Баскетбол ойынының ережесі?

Ойын кезіндегі қауіпсіздік шаралары?

№ 17 сабақ

1. Тақырыбы: Қозғалыс техникасы мен секіруге жаттықтыру.

2. Мақсаты: жеке дене мәдениетін қалыптастыру. Шапшаңдық, жеңіске деген жігер, секіру қабілетін дамыту.

3. Оқыту міндеттері: қозғалыс техникасы мен секіру қабілетіне жаттықтыру. Оқушыларды баскетбол ойынының негізгі элементтерімен таныстыру

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: қозғалу жолдары – артқа, айқас қадамдар. Жүгіру кезінде секіру.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: жеке, топтық жұмыс.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б.): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиеттер:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006 ж.

Легранд Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: Баскетболда қандай қозғалыс түрлері бар?

Тапсырманы орындау және көрсету

№ 18 сабақ

1.Тақырыбы:Допты алу жүруді үйрету

2.Мақсаты:ептіліктерін дамыту, секіру жаттығуларын дамыту. Жеке тұлғаның дене мәдениетін қалыптастыру

3.Оқыту міндеттері:жүргізу әдістеріне үйрету

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:допты бір қолмен кезекпен түзу және шеңбер бойымен дриблинг жасау тәсілдері.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:жеке,топтық жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағына негізделген бағалау критерийлеріне сәйкес жүзеге асырылады.

7.Әдебиеттер:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006

Легранд Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – допты бір қолмен және кезекпен

№ 19 сабақ

1.Тақырыбы:Допты қағып алуға және беруге жаттықтыру.

2.Мақсаты:жеке дене мәдениетін қалыптастыру. Ептілік пен жылдамдықты дамыту

3.Оқыту міндеттері:ептілік, үйлестіру, жылдамдық, күш қасиеттерін дамыту. Допты қағып алу техникасын үйрету

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:допты қағып алу және кеуде деңгейіне, иықтан, кері доппен беру.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:жеке,топтық жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006 ж.
Легранд Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – еденнен секірген допты кеуде деңгейінде қағып алу және беру.

№ 20 сабақ

1.Тақырыбы:Допты қозғалыста беруге үйрету.

2.Мақсаты:оқушылардың моторикасын қалыптастыру. Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру

3.Оқыту міндеттері:ептілік, үйлестіру, жылдамдық, күш қасиеттерін дамыту. Белсенділікке, еңбексүйгіштікке, баскетбол ойынына қызығушылықтарын арттыру

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:\допты қозғалыста, жұпта, бағандарда беру


5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:жеке,топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Әбдірақов Б.Қ.Емдік дене шынықтыру негіздері: оқу құралы-Қарағнда: Ақнұр, 2016 ж.

Ефипанов В.А.Емдік дене тәрбиесі: оқу құралы – М.: GEOTAR-Media, 2016 ж.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024
Әдістемелік нұсқаулар	41 беттің 1 беті

Тайжанов С. Салауатты өмір салтының негіздері: әдістемелік құрал – Алматы: Эверо, 2016 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006 ж.

Легранд Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: допты жұппен және бағанамен қозғалыста беру тапсырмасын орындау

№ 21 сабақ

1.Тақырыбы:Допты себетке лақтыруды үйрету.

2.Мақсаты:жеке дене мәдениетін қалыптастыру. Допты лақтыруды

үйрену. **3.Оқыту міндеттері:**допты кеудеден, иықтан, секіруде лақтыруды үйрету

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:секіру кезінде допты кеудеден,

иықтан себетке лақтыру

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі

формалары/әдістері/технологиялары:жеке, топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау

түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын

толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау

критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиеттер:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.-М.:

KNORUS, 2012 Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары:

Астрел, 2006 ж.

Легранд Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Қол жеткізу сілтемесі:

- <https://youtu.be/NRGQsVUQfzg>

- <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе академияның кітапхана-ақпараттық орталығының lib.ukma.kz сайтында.

8.Бақылау: тапсырманы орындау – допты себетке кеудеден, иықтан, секіруде лақтыру.

№ 22 сабақ

1.Тақырыбы:Эстафеталық жарыстар.

2.Мақсаты:оқушылардың моторикасын қалыптастыру. Болашақ кәсіби қызметке психофизикалық дайындықты қамтамасыз ету.

Баскетбол эстафетасын білу.

3. Оқыту міндеттері: тәртіпке, ұжымшылдыққа, жолдастық сезімге тәрбиелеу. Баскетбол эстафетасы

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: баскетбол доптарымен эстафета түрлері. **5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** кіші топтық жұмыс.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б.): кіші топтық жұмыс.

7. Әдебиеттер:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006 ж.
Легранд Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: бағандарда баскетбол доптарымен эстафеталық тапсырманы орындау

№ 23 сабақ

1. Тақырыбы: Допты себетке 3 қадаммен лақтыру

2. Мақсаты: Допты себетке 3 қадаммен лақтыру. күш пен ептілікті дамыту. Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру,

3. Оқыту міндеттері: ептілік, үйлестіру, жылдамдық, күш қасиеттерін дамыту. Қозғалыс кезінде допты себетке лақтыруды үйрету

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: допты себетке бағандар бойынша аймақтың әртүрлі нүктелерінен лақтыру.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: топтық жұмыс

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б.): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізілед

7. Әдебиеттер:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006
Легранд Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006 ж
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – допты қоржынға бағандар бойынша,
аймақтың әртүрлі нүктелерінен лақтыру.

№ 24 сабақ

1.Тақырыбы:Қозғалыстағы допты қағып алуға және беруге үйрету.

2.Мақсаты:салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты
мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Ептілік пен жылдамдықты дамыту

3.Оқыту міндеттері:белсенділікке, еңбексүйгіштікке, баскетбол ойынына
қызығушылыққа тәрбиелеу. Қабырғаға қарсы допты қағып алуды және беруді
үйрету

4. 4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:қағып алу, допты кеуде
деңгейінде қозғалыста, иықтан, кері қайтарумен беру.

**5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі
формалары/әдістері/технологиялары:**жеке,топтық жұмыс

**6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері
(тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):**
бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес
жүргізіледі **7.Әдебиеттер:**

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-
бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006
Легранд Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – кеуде деңгейінде қозғалыста допты қағып
алу және беру, кері қайтарумен иықтан

№ 25 сабақ

1.Тақырыбы: Бір жақты оқу ойыны.

2.Мақсаты:оқушылардың моторикасын қалыптастыру. Қозғалыс кезінде допты
2 қадаммен лақтыруды үйрету.

3. Оқыту міндеттері: допқа қызмет көрсетуді, допты орнында және қозғалыста қабылдауды және беруді үйрету

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: допты себетке бағандар бойынша, аймақтың әртүрлі нүктелерінен лақтыру

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: шағын топтық жұмыс

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б.): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиеттер:

Тайжанов С. Спорт ойындары әдістемелік-оқу құралы.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания: оқулық 2- бас.- М. : КНОРУС, 2012

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

8. Бақылау: тапсырманы орындау – допты қоржынға бағандар бойынша, аймақтың әртүрлі нүктелерінен лақтыру.

№ 26 сабақ

1. Тақырып: Бір жақты оқу ойыны.

2. Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру.

3. Оқыту міндеттері: болашақ кәсіби қызметке психофизикалық дайындығын қамтамасыз ету.

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: баскетбол ойынының ережесі. Ойын кезіндегі қауіпсіздік шаралары.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: шағын топтарда жұмыс істеу.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б.): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2- бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006

Легранд Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: Баскетбол ойынының ережесі? Ойын кезіндегі қауіпсіздік шаралары?

№ 26 сабақ

1.Тақырып: Оқыту ойыны.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

3.Оқыту міндеттері: болашақ кәсіби қызметке психофизикалық дайындығын қамтамасыз ету.

Қорғаныс және шабуыл әдістерін, баскетбол ойынының ережелерін үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: шабуыл және қорғаныс техникасы. Ойын тактикасы. Баскетбол ойынының ережесі.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Astrel, 2006 ж.

Легранд Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: Техника нападения и защиты? Тактика игры? Правила игры в баскетбол?

№ 27 сабақ

1.Тақырып:Баскетбол элементтері бар ұлттық ойындар.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен қолдану тәжірибесін алу.

3. Оқыту міндеттері: командалық ойынға, серіктестер мен қарсыластарды көру және түсіну қабілетіне үйрету.

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: «Аңшылар мен қояндар», «Себеттегі доп», «Атқыш» ойындары.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: рөлдік ойындар

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары әдебиет-оқу құралы. - Алматы: Эверо, 2012 ж.
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқулық 2-бас.-М. : KNORUS, 2012

Electrondyk resursy: Kiru siltemesi: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль barine birdey) немес akademyaun akparattyk-kitaphana сайты lib.ukma.kz

8. Бақылау: Ұлттық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу

№ 28 сабақ

1. Тақырып: АБ-2. Баскетбол.

2. Мақсаты: жеке дене мәдениетін қалыптастыру

3. Оқыту міндеттері: эмоционалды мінез-құлық мәдениетін тәрбиелеу, күшті ерік қасиеттерін дамыту және өзін-өзі жетілдіруге ұмтылу

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: бақылау стандарттарынан өту

1. Допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен)

2. Көзбен бақылаусыз допты алып жүру.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): Бағалау бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: Эверо, 2012
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.-М.: KNORUS, 2012
Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Астрел, 2006 ж.

Легранд Л. Баскетбол. М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: бақылау нормативтері – допты себетке лақтыру (10 мүмкіндіктен), допты көзбен бақылаусыз алып жүру

№ 29 сабақ

1.Тақырып:Спорттық ойындар.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

3.Оқыту міндеттері: зейінді белсендіру және тартылғандардың эмоционалдық жағдайын арттыру. Дененің белсенді бұлшықет белсенділігіне жалпы функционалды дайындығын қамтамасыз ету

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары:шағын футбол,волейбол

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: шағын топпен жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.-М.: KNORUS, 2012 Краузе, Джерри В. Баскетбол дағдылары мен жаттығулары: Астрел, 2006 ж.

Легранд Л. Баскетбол.М. Астрель, 2006 ж

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – ойындарға белсенді қатысу.

№ 30 сабақ

1.Тақырып:Қорытынды бақылау.

2.Мақсаты: білім алушылардың моторикасын қалыптастыру. Дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен қолдану тәжірибесін жинақтау **3.Оқыту міндеттері:** жалпы дене дайындығының стандартын қабылдау – басу және тарту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Президенттік стандарттардан өту

1. Ұл - жатқан қалпында қолды бұғу,
созу Қыз - денені шалқасынан көтеру

2. Ұл- 2 жолақтағы ерлердің
тартылуы Қыз - еңкейу

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.- Алматы: Эверо, 2012
Барчуков И.С. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі: оқу құралы 2-бас.- М.: КНОРУС, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: Қорытынды сынақтан өту – бүгілу, жатқан қалпында қолды созу, ерлерге арналған штангаға тарту. Торсықты шалқасынан шалқаюға көтеру

№ 31 сабақ

1. Тақырып: Салауатты өмір салтының негіздері.

2. Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру

3. Оқыту міндеттері: денсаулық, негізгі ұғымдар, мәні, мазмұны, критерийлері, денсаулық факторлары.

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: салауатты бейне туралы негізгі түсініктер **5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:** коммуникациялық технологиялар.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): кері байланыс-сұрақ-жауап

7. Әдебиет:

Әбдірақов Б.Қ. Емдік дене шынықтыру негіздері: оқу құралы-Қарағнда: Ақнұр, 2016 ж.

Ефипанов В.А. Емдік дене тәрбиесі: оқу құралы – М.: GEOTAR-Media, 2016 ж. Тайжанов С. Салауатты өмір салтының негіздері: әдістемелік құрал – Алматы: Эверо, 2016 ж.

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: салауатты өмір салтының негізгі ұғымдары? Критерийлер, денсаулық факторлары?

№ 32 сабақ

1.Тақырып:Волейбол.Волейбол туралы жалпы ұғым.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Оқушыларды волейбол ойынының жеке элементтерімен таныстыру.

3.Оқыту міндеттері: Қазақстан Республикасындағы волейболдың даму тарихы.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Волейбол ойынының ережесі.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі

формалары/әдістері/технологиялары: коммуникациялық технологиялар.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):кері байланыс- сұрақ-жауап

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN

ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: волейболдың Қазақстанда пайда болуы? Волейбол ойынының ережесі?

№ 33 сабақ

1.Тақырып:Волейболшының тұрысы,орын ауыстыруға үйрету.

2.Мақсаты:Волейбол ойыны кезіндегі қауіпсіздік техникасын білу

3.Оқыту міндеттері: сабақта қауіпсіз мінез-құлық ережелерін қайталау.

Волейболшының дайындық қалпын,ойыншының қимылдарын қайталау.Тұрыс пен қозғалысты дұрыс орындау.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Волейболшының тұрысы, орын ауыстыру.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012
Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – волейболшылардың тұрысы, қозғалысы.

№ 34 сабақ

1.Тақырып: Төменнен, бүйірден қызмет етуге жаттықтыру.

2.Мақсаты: Допты төменнен беруді үйрету.

3.Оқыту міндеттері: допты жоғарыдан және бүйірден беру техникасын бекіту. Жылдамдық, жылдамдық-күш және координациялық қозғалыс қасиеттерін, ептілікті дамыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Допты беру техникасы. Қабырғадағы жұмыс - допқа қызмет көрсету. Допты төменнен қапталдан беру

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,топтық жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012
Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж
Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – допты төменнен қабырғаға қарсы беру. Допты бүйірден төменнен беру.

№ 35 сабақ

1.Тақырып: Төменнен қабылдап-беруді үйрету.

2.Мақсаты: Төменнен дұрыс қабылдап-беруді үйрету.

3.Оқыту міндеттері: төменнен допты қабылдау және беру техникасын бекіту.

Жылдамдық, жылдамдық-күш және координациялық қозғалыс қасиеттерін, ептілікті дамыту. Дұрыс төмен өтуді/қабылдауды үйретіңіз
4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: жұппен допты қабылдау және беру, қабырғаға қарсы жұмыс жасау.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012
Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – төменнен қабырғаға қарсы жолдама қабылдау, серіктеспен.

№ 36 сабақ

1.Тақырып: Допты жоғарыдан қабылдап-беруді үйрету.

2.Мақсаты: Жоғарыдан қабылдап- беру техникасын орындауды үйрету.

3.Оқыту міндеттері: допты жоғарыдан қабылдау және беру техникасын бекіту. Жылдамдық-күшті және координациялық қозғалыс қасиеттерін дамыту. Жоғарғы техниканы орындауды үйрету – допты беру.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: қарама-қарсы бағандарда, қозғалыста жұмыс істеу. Допты қабылдау және беру әдістері.


5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): жеке (БӨҚ қарау керек).

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары әдістемелік-оқу құралы.-Алматы:Эверо,2012
Аяпов Е.С. Волейбол.оқу-әдістемелік құрал/Е.С.

Аяпов,Ә.А.Жүзжігітов.-Электрон.текстовые дан.-Шымкент:Б.ж.,2014.-51 бет
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, ЛОГИН ibragim123, ПАРОЛЬ Libukma123 (логин мен пароль бәріне бірдей) немесе академияның ақпараттық-кітапхана сайтында lib.ukma.kz

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	64/11-2024
Әдістемелік нұсқаулар	41 беттің 1 беті

8.Бақылау: бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

№ 37 сабақ

1.Тақырып:Қозғалмалы ойындар.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру, ашық ойындарды үйрету

3.Оқыту міндеттері: төзімділікке, жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу. Ашық және халық ойындарын үйрету.

Жылдамдық-күшті және координациялық қозғалыс қасиеттерін дамыту.

Жоғарғы техниканы орындауды үйрету – допты беру.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: ашық ойындар «Қаланы қорғау» «Допты капитанға берме».

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: рөлдік ойындар.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):

7.Әдебиет:

Әлиханов, Елемес.Қазақтың ұлттық ойындары: монография – Алматы: Қазақ университеті, 2018 ж

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: Ашық ойындарды дайындау және өткізу.

Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді қатысу.

№ 38 сабақ

1.Тақырып:Допты иелену техникасын үйрету.

2.Мақсаты: Доппен жаттығу.

3.Оқыту міндеттері: Допты басқаруды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: допқа қызмет көрсету, допты орнында және қозғалыста қабылдау.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012
Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж
Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
сайтында. kz

8.Бақылау: допқа қызмет көрсету, допты орнында және қозғалыста қабылдау тапсырмасын орындау.

№ 39 сабақ

1.Тақырып:Ойын ережесіне үйрету.

2.Мақсаты:Волейболдың ережесін оқыту.

3.Оқыту міндеттері:Волейбол ойын ережесін білу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: ойын ережелері. Волейбол ойнау техникасы. Қорғаныс және шабуыл тактикасы.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі

формалары/әдістері/технологиялары: коммуникациялық технологиялар

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):
кері байланыс-сұрақ-жауап

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012
Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж
Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
сайтында. kz

8.Бақылау: Ойын ережесі? Волейбол техникасы? Қорғаныс және шабуыл тактикасы?

№ 40 сабақ

1.Тақырып:Ұлттық ойындар.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

3.Оқыту міндеттері:білім алушылардың ұлттық ойындарға тұрақты қызығушылығын қалыптастыру.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: белсенді, ұлттық ойындар «Тедди құшақтау», «Кенгуру».

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:рөлдік ойындар.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):

7.Әдебиет:

Әлиханов, Елемес. Қазақтың ұлттық ойындары: монография – Алматы: Қазақ университеті, 2018 ж

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz.

8.Бақылау: ұлттық ойындарды дайындау және өткізу. Ойындарды өткізуге және ұйымдастыруға белсенді

№ 41 сабақ

1.Тақырып: Допты қабылдап алу-беру.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Допты қабылдау және беру тәсілдерін меңгеру.

3.Оқыту міндеттері: Допты қабылдап-беруді дұрыс орындауды оқыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: қабырғаға қарсы допты қабылдау және беру. Допты төменнен қабылдау. Допты жоғарыдан қабылдау

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырмаларды орындау - Допты қабырғаға қарсы қабылдау және беру. Допты төменнен қабылдау. Қосымша рұқсат алу.

№ 42 сабақ

1.Тақырып: Біржақты оқу ойыны.

2.Мақсаты: ұжымдық ойындарда ұжымшылдық, жолдастық және өзара көмек сезімін дамыту.

3.Оқыту міндеттері: Төзімділікті, секіргіштікті дамыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: допқа қызмет ету. Допты қабылдау және беру. Үштік ойындар.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: шағын топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN

ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – допқа қызмет көрсету, допты қабылдау және беру, үштікте ойнау.

№ 43 сабақ

1.Тақырып: Допты төменнен беру.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Допты төменнен беруді үйрету.

3.Оқыту міндеттері: Қатені түзегенше жаттығуды қайталау.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: төменнен допты қабырғаға қарсы беру. Тікелей арна. Бүйірден беру.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары:топтық жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырмаларды орындау – допқа төменнен қабырғаға қызмет көрсету, тікелей қызмет көрсету, бүйірден қызмет көрсету.

№ 44 сабақ

1.Тақырып: АБ-1.Волейбол.

2.Мақсаты: жеке дене мәдениетін қалыптастыру

3.Оқыту міндеттері: эмоционалды мінез-құлық мәдениетін тәрбиелеу, ерік- жігерлік қасиеттерді дамыту, өзін-өзі жетілдіруге ұмтылу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: бақылау стандарттарынан өту

1. Доп 10 мүмкіндіктің ішінен төменнен қызмет етеді

2. Допты төменнен қабылдау (10 секундта)

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):

Бағалау бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7.Әдебиет:

Тайжанов С. Спорт ойындары. Оқу-әдістемелік құрал.-Алматы: Эверо, 2012

Аяпов Е.С. Волейбол. Оқу-әдістемелік құрал-Шымкент: Б.Ж, 2014 ж

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: бақылау стандарттарын беру - 10 мүмкіндіктің ішінен төменнен допқа қызмет көрсету, төменнен допты қабылдау.

№ 45 сабақ

1.Тақырып: Гимнастика.Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету.

2.Мақсаты: вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді және шектеулі тіректе тепе-тендікті сақтай білуді үйрету.

Сабақтардың дайындық бөлімін өз бетінше өткізу

3.Оқыту міндеттері: өзіңізді қыздыруды және созылу жаттығуларын

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: бағандарда қайта құру. Қатардағы қайта реттеу Қозғалыстағы қайта реттеу.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке, лектік жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырмаларды орындау – құрамалар, қайта құру.

№ 46 сабақ

1.Тақырып: Жалпы физикалық дайындық.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

3.Оқыту міндеттері: күш қасиеттері мен төзімділігін дамыту.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: созылу жаттығулары. Икемділік жаттығулары. Күш жаттығулары.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: топтық жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырмаларды орындау – созылу жаттығулары, икемділік жаттығулары. Күш жаттығулары.

№ 47 сабақ

1.Тақырып: «Президенттік сынаққа дайындық»

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Күш жаттығулары арқылы денсаулықты нығайту

3.Оқыту міндеттері: Күш жаттығуларын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: күш жаттығулары - жатқанда қолды тарту, бұғу, созу. Баспасөз жаттығулары – денені жатқан күйге көтеру және түсіру.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырмаларды орындау – тартылу, бұғу, жатқан қалпында қолды созу – ерлер, абс, еңкейу – әйелдер

№ 48 сабақ

1.Тақырып: Акробатикалық жаттығулар.

2.Мақсаты: вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді және шектеулі тіректе тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету.

Салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Ролик техникасы

3.Оқыту міндеттері: акробатикалық жаттығуларды дұрыс орындауға үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: алға, артқа домалайды. Созылу

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,топтық жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – алға, артқа домалау. Созылу жаттығулары.

№ 49 сабақ

1.Тақырып: Алға аунауды үйрету.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Орындау техникасы.

3.Оқыту міндеттері: Алға аунау техникасын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: алға сальто, домалау. Бастапқы ережелер. Топтар.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізілед

7.Әдебиет:

Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – алға сальто, домалау. сальто алға.

№ 50 сабақ

1.Тақырып: Жауырынға тұруды үйрету.

2.Мақсаты: вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді және шектеулі тіректе тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету. Тепе-теңдікті дамыту.

3.Оқыту міндеттері:Жауырынға тік тұруды үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Жауырынға тік тұрып, тепе-теңдікті ұстауды орындау.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

Төтебай Б.О. Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: тапсырманы орындау – иық пышақтарында тұру.

№ 51 сабақ

1. Тақырып: Жартылай шпагатқа ауысу.

2. Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Акробатикалық жаттығуларды орындауды үйреніңіз.

3. Оқыту міндеттері: гимнастикалық жаттығуды орындау техникасын үйрету – жартылай бөлу.

4. Тақырыптың негізгі сұрақтары: Жартылай шпагат.

5. Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6. Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу, ситуациялық есептерді шешу, ауру тарихын толтыру және т.б): Бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7. Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы /

Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 2019. Сабинова, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабинова,

Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019

ж Төтебай Б.О. Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурстарға қол жеткізу сілтемесі:

- <http://>

-<http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе кітапхананың және академияның lib.ukma.kz ақпараттық орталығының сайтында.

8. Бақылау: тапсырманы орындау - жартылай разрядқа көшумен иық пышақтарында тұру

№ 52 сабақ

1.Тақырып: Акробатикалық жаттығуларды үйрету.

2.Мақсаты: вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді және шектеулі тіректе тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету.

Икемділікті дамыту.

3.Оқыту міндеттері: алға, артқа, жауырынға тұрып сальто жасау техникасын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: сальто алға, артқа. Иық тіреуі.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы / Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 2019. Сабинова, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабинова, Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019 ж Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8. Бақылау: Тапсырманы орындау - жартылай сплитке көшумен иық пышақтарында тұру.

№ 53 сабақ

1.Тақырып: Ортекеге секіруді үйрету..

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Секіру қабілетін дамыту

3.Оқыту міндеттері: гимнастикалық ортекеге секіру техникасын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: жүгіріп келді Гимнастикалық көпірге түсіңіз. Гимнастикалық ешкіні кесіп өту. Қону.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7. Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы /
Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 2019. Сабинова, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабинова,
Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019
ж Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – жүгіру, гимнастикалық көпірге секіру,
гимнастикалық эстакададан өту, жерге түсу

№ 54 сабақ

1.Тақырып: Жүгіруді үйрету.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге
тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Дұрыс жүгіруге үйрету

3.Оқыту міндеттері: гимнастикалық көпірге жүгіру және секіру
техникасын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: жүгіру, көпір, гимнастикалық
«ортеке», гимнастикалық төсеніш.

**5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі
формалары/әдістері/технологиялары:** Жеке жұмыс.

**6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері
(тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):**
Бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі.

7. Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы /
Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 2019. Сабинова, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабинова,
Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019
ж Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN
ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)
және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының
сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – жүгіру, гимнастикалық көпірге секіру

№ 55 сабақ

1.Тақырып: Ортекеден секіруді үйрету.

2.Мақсаты: вестибулярлық аппараттың тұрақтылығын, қозғалыстарды үйлестіруді және шектеулі тіректе тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету. Ортекені кесіп өтуді үйрету.

3.Оқыту міндеттері: үйлестіруді, секіру қабілетін, икемділігін дамыту. Бұлшықеттерді күшейту үшін жаттығулар жасау

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: жүгіріп келді Гимнастикалық көпірден итеріңіз. Гимнастикалық ешкіні кесіп өту. Гимнастика төсенішіне отырғызу **5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі**

формалары/әдістері/технологиялары: жеке жұмыс

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы / Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 2019. Сабирава, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабирава, Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019 ж Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – жүгіру, гимнастикалық көпірден итеру, гимнастикалық эстакададан өту, гимнастикалық төсенішке түсу.

№ 56 сабақ

1.Тақырып: Секіру жаттығулары – аяқты алшақ ұстау.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Арқа және аяқтың бұлшықеттерін күшейтуге арналған жаттығулар.

3.Оқыту міндеттері: гимнастикалық көпірде жаттығуды орындауды үйрету. Үйлестіруді, секіру қабілетін, икемділігін дамыту

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: жүгіріп келді Гимнастикалық көпірге секіру. Көпірден аяқты алшақ қойып секіру.

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы /

Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 20192. Сабирова, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабирова,

Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019

ж Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN

ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының

сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырманы орындау – жүгіру, гимнастикалық көпірге секіру, аяқты алшақ қойып көпірге секіру

№ 57 сабақ

1.Тақырып: Күш жаттығулары.

2.Мақсаты: салауатты өмір салты мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты мотивация мен қажеттілікті қалыптастыру. Күш жаттығулары арқылы денсаулықты жақсарту.

3.Оқыту міндеттері: негізгі дене қасиеттерін дамыту. Күш жаттығуларын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: гимнастикалық орындықтармен күш жаттығулары. Жерден көтерілу. Штангаға тарту

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке,шағын топтық жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б): Бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы /

Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 20192. Сабирова, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабирова,

Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019


ж Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN

ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының

сайтында. kz

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA АКАДЕМИЯСЫ «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SKMA 1979	SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казакстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11	
Әдістемелік нұсқаулар	44 беттің 41 беті	

8.Бақылау: тапсырмаларды орындау – штангада итермелеу, тартылу

№ 58 сабақ

1.Тақырып: АБ-1.Гимнастика.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу.

3.Оқыту міндеттері: Төзімділікке, ептілікке тәрбиелеу.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: гимнастикадан нормативтерді тапсыру

1. әйелдер - екі алға сальто, иық тіреу, көпір, жартылай бөлу

күйеу - ұзақ алға сальто, артқа сальто, тіреуішпен бас

көтеру

2. тірек аяқтары бөлек-әйелдер

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):

бағалау бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы /

Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 2019. Сабилова, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабилова,

Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019

ж Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN

ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының

сайтында. kz

8.Бақылау: гимнастикадан нормативтерді тапсыру

№ 59 сабақ

1.Тақырып: Президенттік тесттерге дайындық.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Президенттік стандарттардан өту.

3.Оқыту міндеттері: дене қасиеттерінің даму деңгейін арттыру.

Күш жаттығуларын үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: күш жаттығулары - тартылу, кеудені көтеру

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):

Бағалау бақылау парағына сәйкес бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

Әбдірақов, Б.Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері: оқу құралы /

Б.Қ.Әбдірақов. - Қарағанды: АҚНҰР, 2019. Сабинова, Р.Ш.

Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқу құралы / Р.Ш.Сабинова,

Д.А.Жансерікова, С.А.Смағұлова. - 3-ші басылым. - Қарағанды: АНУР, 2019

ж Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 ред.-Астана: Фолиант, 2012 ж.

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN

ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей)

және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының

сайтында. kz

8.Бақылау: тапсырмаларды орындау – тартылу

№ 60 сабақ

1.Тақырып: Қорытынды бақылау.

2.Мақсаты: дене шынықтыру құралдары мен әдістерін шығармашылықпен пайдалану тәжірибесін алу. Бақылау стандарттарын қабылдау.

3.Оқыту міндеттері: Төзімділікке,күштілікке үйрету.

4.Тақырыптың негізгі сұрақтары: Президенттік стандарттардан өту күйеуі - бурпи (минутына саны)

барда тарту

әйелдер - скваттар

денені көтеру - басыңыз

5.Пәннің соңғы ОН қол жеткізу үшін оқытудың негізгі формалары/әдістері/технологиялары: Жеке жұмыс.

6.Пәнді ОН қол жеткізу деңгейін бағалауға арналған бақылау түрлері (тестілеу,ситуациялық есептерді шешу,ауру тарихын толтыру және т.б):

бағалау бақылау парағы бойынша бағалау критерийлеріне сәйкес жүргізіледі

7.Әдебиет:

1.Әбдірақов Б.Қ. Емдік дене шынықтыру: оқулық.АҚНҰР, 2019 ж


2.Сабинова Р.Ш. Дене мәдениеті және спорт психологиясы: оқулық-3-бас.

АҚНУР, 2019 ж

3.Елифанов В.А. Емдік дене шынықтыру: оқу құралы – 2 басылым

GEOTAR- Media, 2014 ж.

4. Төтебай Б.О.Дене тәрбиесі: оқу құралы-2 басылым – Астана: Фолиант, 2012.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы	044/64-11	44 беттің 43 беті
Әдістемелік нұсқаулар		

Электрондық ресурс: Кіру сілтемесі: <http://www.studmedlib.ru>, LOGIN ibragim123, PASSWORD Libukma123 (логин мен пароль барлығына бірдей) және/немесе lib.ukma академияның кітапхана-ақпараттық орталығының сайтында. kz

8.Бақылау: қорытынды бақылаудан өту.



Дене тәрбиесі орталығы

044/64-11

Әдістемелік нұсқаулар

44 беттің 44 беті