

Ақмола облысының білім басқармасының жанындағы
«Степногорск қаласы, Тау-кен техникалық колледжі» МКҚК
ГККП «Горнотехнический колледж, город Степногорск»
при управлении образования Акмолинской области



БЕКІТЕМІН
Колледж директорының м.а.
УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора колледжа
Л.Н. Калайдарова.
31.08.2022

Модульдік жұмыс оқу жоспары

Модульдің атауы: БМ 1 - Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру

Мамандық (коды және атауы): 0711000 «Маркшейдерлік іс»

Біліктілік (коды және атауы): 0711033 «техник-маркшейдер»

Курс: екінші **Топ (тар):** МІ-3-1


Оқыту нысаны: күндізгі негізгі орта білім базасында

Жалпы сағат саны: 76 сағ.

Әзірлеуші (- лер):  М.А. Нұржан

Отырыста қаралды және мақұлданды
циклдік әдістемелік комиссия
жаратылыстану-математикалық пәндер

№ 1 хаттама

 Л. М. Блялова
31.08.2022

Түсіндірме жазба

Оқу жұмыс бағдарламасы "Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығымен және 2022-2023 оқу жылының басталуына арналған ТЖКБ оқу орындарында оқу үрдісін ұйымдастыру жөніндегі нұсқаулық-әдістемелік ұсынымдар (26.08.2022 ж шығыс. №5-13-2 / 3756-И) негізінде әзірленген.

Модуль бойынша оқытудың білім алушыларды жеке және жас ерекшеліктерін ескере отыра, өз физикалық және психикалық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету.

Мақсаты: білім алушыларды жеке және жас ерекшеліктерін ескере отыра, өз физикалық және психикалық денсаулықтарын нығайтуға ынталандыру, бойда қалыптасқан арнайы спорттық дағдылар мен сапаларды қолданып, сол арқылы олардың дене қабілеттерінің дамуларына ықпал ету.

Міндеттері:

1) денсаулықты нығайту, дененің негізгі физикалық сапаларын дамыту және ағзаның қызмет ету мүмкіндіктерін арттыру; базалық спорт түрлерінің техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру;

2) өз денсаулығына қамқорлықпен қарау, оны нығайту және сақтау қажеттіліктерін тәрбиелеу;

3) дене шынықтыру және спорттың пайда болу тарихы мен даму ерекшеліктері, салауатты өмір салтын дамытудағы ролі туралы білім деңгейлерін игеру;

4) оқу және жарыс кезіндегі ұжымдық қарым-қатынас пен ынтымақтастықты орындау және жеке тұлғаның оң қасиеттерін тәрбиелеу;

5) адамгершілік-жігер қабілеттерін қалыптастыру.

"Дене тәрбиесі" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға:

1) жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;

2) дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелеріне әсерін білуге;

3) жеке бас пен моральдық-өнегелілік қасиеттерін дамытудың маңыздылығын және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;

4) өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.

"Дене тәрбиесі" пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі: 76 сағат құрайды.

1. Колледж аумағында үлкен спорт алаңының болмауына байланысты "қол добы" сағаты "баскетбол" және "волейбол" бөлімдеріне ауыстырылды.

2. Жүзу бассейні колледжінен қашықтығына болғанынан және қызметтердің үлкен құнына байланысты жүзуге бөлінген сағаттар жеңіл атлетика бөліміне ауыстырылды

3. Президенттік тесттен өтуі «1 қосымшада» және колледж аумағында үлкен спорт алаңының болмауына байланысты "қол добы" сағаты "баскетбол" және "волейбол" бөлімдеріне ауыстырылды.

Жүзу бассейні колледжінен қашықтығына болғанынан сағаттар жеңіл атлетика бөліміне ауыстырылды

Пән/модуль сипаттамасы: БМ 1 Физикалық қасиеттерді дамыту және жетілдіру

Қалыптастырылатын күзiреттiлiк: "Дене тәрбиесi" пәнiн оқыту процесiнде бiлiм алушыларға:

1) жеке тазалық ережелерiн сақтау қажеттiлiгiн түсiнуге; пәндiк бiлiмдерiн, шеберлiктерi мен дағдыларын күнделiктi өмiрлерiнде қолдануға;

2) дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелерiне әсерiн бiлуге;

3) жеке бас пен моральдық-өнегелiлiк қасиеттерiн дамытудың маңыздылығын және әдiл бәсекелестiк пен өздерiн үздiксiз дамытудың қажеттiлiгiн түсiнуге;

4) өзiнiң физикалық дамуын жетiлдiруде қимыл-қозғалыс құзыреттiлiктерiн жақсарту қажеттiлiктерiн бағалауға; жалпы, кәсiптiк-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкiндiк бередi

Постреквизиттер: Дене шынықтыру теориясы мен практикасы

Постреквизиттер Дене тәрбиесi бойынша сабақ өткiзу процесiнде келесi пәндермен пәнаралық байланыс iске асырылады: 1) "Қазақ тiлi", "Орыс тiлi", "Ағылшын тiлi": сөз қорын дене шынықтыру саласында қолданылатын терминдермен толықтыру; 2) "Физика": "механикалық жұмыс", "ауаның қарсылығы", "дене салмағы", "бiркелкi емес және бiркелкi сырғу", "қуаттылық" секiлдi түсiнiктер бойынша қабылданған бiлiм деңгейiн қолдану;

Қажеттi оқу құралдары, Жалпы дене тәрбиесiне арналған кешен, Гимнастикаға арналған кешен, Жеңiл атлетикаға арналған кешен, Спорттық ойындарға арналған кешен, Ұлттық спорт түрлерiне арналған кешен.

Оқытушының байланыс ақпараты: e-mail:

Ф.И.О. Нұржан Мағжан Абжанұлы

тел.: 87719000804

e-mail: magnurab@mail.ru

Жұмыс оқу бағдарламасының мазмұны

№	Оқыту нәтижелері	Бағалау критерийлері	Барлық сағат	Оның ішінде			Сабақ түрі	Бағалау тапсырмалары
				теориялық	зертханалық-практикалық	жеке		
1	Дене тәрбиесі	1. Дене шынықтыру сабақтарында жеңіл атлетиканың қауіпсіздік техникасын түсіндіреді;	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережесін түсіндіреді
		2. Жеңіл атлетикамен айналысу кезінде спорт залдарында және стадионда қауіпсіздік техникасының барлық талаптарын және жүріс-тұрыс ережелерін орындайды;	2		2		Жаңа білімді меңгеру сабағы	ЖДЖ
		3. Дене жаттығуларын орындау тиімділігін бағалайды.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Реферат
		4. Жарақаттанудың физиологиясы мен алдын алу негіздерін түсіндіреді;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Реферат
		5. Сауықтыру әсеріне қол жеткізу және физикалық кондицияларды жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын орындау кезінде өз ағзасының функционалдық жағдайын талдайды; оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Реферат
		6. Дене шынықтыру сабақтарында спорттың ойын түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді;	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережесін түсіндіреді
		7. Спорттың ойын түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс ережелерін орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	ЖДЖ

	8. Спорт түрлерінен (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол және т. б., үстел теннисі) ойын ережелерін атайды;	2		2		Аралас сабағы	Ойын ережелеріне айтады
	9. Спорттық ойындардың тарихын және даму кезеңдерін ашады;	2		2		Аралас сабағы	Реферат
	10. . Баскетболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, жүргізу, беру, сақинаға лақтыру, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер, финттер);	2		2		Аралас сабағы	Баскетболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады
	11. Баскетболдағы техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	жетекші жаттығуларды орындайды
	12. Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалыс, беріліс, допты қабылдау, қорғаныс және шабуылдағы әрекеттер);	2		2		Аралас сабағы	Волейболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады
	13. Волейболдағы ойын жағдайлары мен тәсілдерін орындау техникасындағы қателіктерді түсіндіреді;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	техникасындағы қателіктерімен жұмыс
	14. Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады (қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер);	2		2		Аралас сабағы	Футболдағы техникалық әрекеттерді ажыратады
	15. Футболда техникалық және тактикалық әрекеттерді орындайды(қозғалу, допты иелену, қорғаныс пен шабуылдағы әрекеттер)	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Допты иелену
	16. Үстел теннисіндегі техникалық әрекеттерді ажыратады (тіреу және қозғалу, беру және қабылдау, қорғаныс пен шабуылдағы	2		2		Аралас сабағы	Үстел теннисіндегі техникалық әрекеттерді

	әрекеттер);						ажыратады
	17. Үстел теннисінде техникалық және тактикалық іс-қимылдарды (тіреулер мен қозғалыстарды, беру мен тәсілдерді, қорғаныста және шабуылда іс-қимылдарды) орындайды.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	беру мен қию тәсілдері
	V семестр	34		34			
	18. Дене шынықтыру сабақтарында гимнастикадағы қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Қауіпсіздік ережесін түсіндіреді
	19. Гимнастика сабақтарында гигиеналық ережелерді сақтайды.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Гигиена сақтау маңыздылығын түсіндіреді
	20. Саптық, жалпыдамытушы, қолданбалы және акробатикалық жаттығуларды ажыратады;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Саптық жаттығулар
	21. Арнайы жасалған жаттығулар кешенін орындау процесінде негізгі техникалық-тактикалық әрекеттерді қолданады;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	ЖДЖ
	22. Дене шынықтыру сабағында ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережесін түсіндіреді
	23. Ұлттық спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасының талаптарын және спорт залдарында жүріс-тұрыс қағидаларын орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Ұлттық спорттағы тәртіптікті сақтау

	24. Ұлттық спорт түрлерінен (тоғыз құмалақ, асық ату) ойын ережелерін түсіндіреді;	2		2			Ережені қайталау
	25. Тоғыз құмалақ ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Тактикалық әрекеттер
	26. Асық ату ойынындағы техникалық-тактикалық әрекеттерді ажыратады	2		2		Аралас сабағы	Асық ату техникасы
	27. Сабақта ойын жағдайында ұлттық спорт түрлерінде алған дағдыларын көрсетеді.	2		2		Аралас сабағы	Арқан тарту
	28. Дене шынықтыру сабақтарында қысқы спорт түрлері бойынша қауіпсіздік техникасы ережелерін түсіндіреді	2		2		Аралас сабағы	Қауіпсіздік ережесін түсіндіреді
	29. Шаңғымен жүру техникасын ажыратады: конькимен, еденмен конькимен жүру, көлденең және бір мезгілде конькимен жүру;	2		2		Аралас сабағы	Класикалық жүріс
	30. Дененің функционалдық жағдайын және физикалық жұмыс қабілеттілігін бағалайды.	2		2		Аралас сабағы	ЖДЖ
	31. Қысқа, орта және алыс қашықтыққа жүгіру кезеңдерін ажыратады;	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	100 м-ге, 1000 м-ге жүгіру
	32. Төмен және жоғары сөре техникасын ажыратады.	2		2		Аралас сабағы	Сөреден шығу техникасын орындауы
	33. Орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	3000 м-ге және 5000 м-ге жүгіру

	34. Орнынан ұзындыққа секіру техникасын және жүгіруден ұзындыққа секіру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Ұзындыққа секіру
	35. Орнынан ұзындыққа секіру және жүгіруден ұзындыққа секіру фазаларын ажыратады;	2		2		Аралас сабағы	Арнайы жаттығулар
	36. Граната лақтыру фазалары мен ядро итеру фазаларын анықтайды;	2		2		оқу материалын бекіту сабағы	Граната лақтыру
	37. Граната лақтыру техникасын және ядро итеру техникасын меңгеру үшін жетекші жаттығуларды орындайды;	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	Граната лақтыру техникасын меңгеру
	38. Граната лақтыруда техникалық-тактикалық дайындық элементтерін және ядро итеру техникасын орындайды.	2		2		оқу материалын бекіту және жетілдіру сабағы	ЖДЖ
	VI семестр	42		42			
	Барлығы	76		76			

Оқушылардың дене дайындығы деңгейлерінің кестесі
(ұлдар)

Тапсыру түрлері	Дене дайындық деңгейі					
	Нашар	Төмен	Төменнен жоғары	Орташа	Орташадан жоғары	Жоғарғы
100 метрге жүггіру	15,0	14,8	14,5	14,0	13,8	13,6
Орнынан ұзындыққа секіру	220	225	230	235	240	245
Допты екі қолмен бастың үстінен лақтыру	611,0	434,0	435,0 - 522,0	523,0 – 699,0	700,0 – 785,0	786,0
3000 метрге Кросс	18,0	17,00	16,30	16,0	15,0	14,0
Граната лақтыру	30	35	37	40	43	45
«Қос голланд» арқанмен 2 аяқпен секіру 1 минутта	80	100	110	120	125	130
тіреуде қолды бүгу, аяқты орындықта, (бір) (ү)	20	25	30	35	40	45
көлденең жолаққа тартылу	6	8	10	12	14	16
Темірді нықтан 16 кг көтеру (рет), (у)	6	8	10	12	15	17
Допты 11 м қашықтықтан тебу (10 соққы)	6	8	9	10	12	14
Волейбол добын ойынға қосу (10 соққы)	2	4	6	8	9	10
Айып соққы баскетбол (10 мүмкіндік)	1	3	4	5	6	7

Оқушылардың дене дайындығы деңгейлерінің кестесі
(қыздар)

Тапсыру түрлері	Дене дайындық деңгейі					
	Нашар	Төмен	Төменнен жоғары	Орташа	Орташадан жоғары	Жоғарғы
100 метрге жүггіру	17	16	15,5	15	14,5	14
Орнынан ұзындыққа секіру	170,0	146	147 -160	161 – 181	182 – 194	195
Допты екі қолмен бастың үстінен лақтыру	497,0	372,0	373,0 – 434,0	435,0 – 559,0	560,0 – 621,0	622,0
2000 метрге Кросс	13,30	12,30	12,00	11,40	11,20	11,00
шаттыл жүгірісі 3x10	9,1	10,0	9,9 – 9,6	9,5 –8,6	8,5 –8,1	8,0
Граната лақтыру	20	21	22	23	24	25
«Қос голланд» арқанмен 2 аяқпен секіру 1 минутта	70	85	90	100	115	120
Денені шалқасынан көтеру, қолды бастың артында (рет/мин)	15	20	25	30	35	40
Орындықта жатып қолды бүгу және ұзарту, (рет), (к)	10	15	18	20	23	25
Тікелей жатып, тартқышта аяқты тіреп тартылу	10	15	18	20	23	25
Допты 11 м қашықтықтан тебу (10 соққы)	5	6	7	8	9	10
Волейбол добын ойынға қосу (10 соққы)	2	4	6	7	8	9
Айып соққы баскетбол (10 мүмкіндік)	2	3	-	5	-	6