

Жалғыз құрылтайшының
шешімімен БЕКІТІЛГЕН
«20» мамыр 2025 жыл
ЖАУАПКЕРШІЛІГІ ШЕКТЕУЛІ
СЕРІКТЕСТІГІНІҢ



ҚР БҒМ 2020 жылғы №175 бұйрығына сәйкес
Дене шынықтыру және спорт саласы пәндері бойынша
(Дене шынықтыру, Қозғалыс дағдылары — бастауыш деңгейде)
педагогтердің біліктілігін арттыруға арналған
БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ

1. Жалпы ережелер

Бағдарлама дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін арттыруға, дене мәдениеті, қимыл белсенділігі мен салауатты өмір салтын насихаттау бойынша жұмыс сапасын жетілдіруге бағытталған. Бағдарламада баланың жас ерекшеліктеріне сай қозғалыс белсенділігі, дене сапаларын дамыту әдістері мен инновациялық педагогикалық тәсілдер қамтылады.

2. Глоссарий

Термин	Анықтамасы
Қимыл-қозғалыс дағдылары	Баланың денесін басқару, қимыл-қозғалыстарды үйлестіру қабілеті
Моторика	Бұлшықет қызметіне байланысты қозғалыс белсенділігі
СӨС	Салауатты өмір салты – физикалық, психологиялық және әлеуметтік саулықты сақтауға бағытталған тәртіп жүйесі
Инклюзивті дене тәрбиесі	Мүмкіндігі шектеулі балалармен дене шынықтыру жұмысын ұйымдастыру тәсілдері
Қимыл-қозғалыс ойындары	Қозғалыс негізінде ұйымдастырылған белсенді оқыту әдісі

3. Бағдарлама тақырыбы

«Дене шынықтыру мен қозғалыс дағдыларын дамытудағы тиімді әдістер мен инклюзивті тәсілдер»

Бағдарламада қимыл белсенділігі арқылы оқушылардың физикалық дамуын қалыптастыру, қауіпсіздік ережелерін сақтау, әртүрлі ойын және жаттығу түрлерін тиімді қолдану, дене сапаларын кешенді дамыту қарастырылады. Бағдарламаның жаңалығы — инклюзивтілік пен цифрлық жаттығу платформаларын қолдану.

4. Бағдарламаның мақсаты, міндеттері және күтілетін нәтижелері

Мақсаты:

Дене шынықтыру пәнінің мазмұнын тиімді жүзеге асыратын, жас ерекшеліктерге бейімделген және қауіпсіз оқыту процесін қамтамасыз ететін педагогтердің кәсіби біліктілігін арттыру.

Міндеттері:

- Қозғалыс дағдылары мен дене сапаларын дамыту әдістерін меңгерту;
- Ойын элементтері арқылы оқытуды ұйымдастыру;
- Дене тәрбиесінде инклюзивті тәсілдерді қолдануға үйрету;
- Қауіпсіздік техникасы мен алғашқы көмек негіздерін түсіндіру.

Күтілетін нәтижелер:

- Мұғалім оқушылардың жас ерекшелігіне сай жүктеме мен жаттығу үлгілерін таңдайды;
- Қозғалыс дағдыларын қалыптастыратын әдістерді қолдана алады;
- Оқушылардың физикалық белсенділігін арттырады;
- Ойын, жаттығу, спорттық жарыстарды қауіпсіз ұйымдастырады.

5. Бағдарламаның құрылымы мен мазмұны (80 академиялық сағат)

Модуль	Тақырыптар	Сағат саны
1	Қозғалыс белсенділігі және физиология негіздері	10 сағат
2	Қимыл-қозғалыс дағдылары (бастауыш буын)	15 сағат
3	Ойын технологиялары және командалық жаттығулар	10 сағат
4	Дене сапаларын дамыту: төзімділік, жылдамдық, ептілік	10 сағат
5	Инклюзивті дене шынықтыру	10 сағат
6	Цифрлық құралдар: фитнес қосымшалар, видеоанализ	10 сағат

Модуль	Тақырыптар	Сағат саны
7	Сабақ жобалау, қорытынды жоба	15 сағат

6. Оқу процесін ұйымдастыру

- **Формат:** аралас (теориялық және практикалық блоктар)
- **Ұзақтығы:** 80 академиялық сағат
- **Формалар:** жаттығу, шеберлік сабақ, ойын, қашықтықтан оқыту элементтері
- **Мұғалім саны:** 10–20 тыңдаушы

7. Оқу-әдістемелік қамтамасыз ету

- Жаңартылған оқу бағдарламалары мен оқу құралдары
- Қимыл ойындарының жинақтары (қазақша, халықаралық)
- Цифрлық жаттығу құралдары (фитнес-трекер, MyFitnessPal, Coach's Eye)
- Видеонұсқаулықтар (жаттығу техникасы, қауіпсіздік)
- Интерактив тақта және дене шынықтыруға арналған көрнекі құралдар

8. Оқу нәтижелерін бағалау

- Қимыл жаттығуларын көрсетіп орындау
- Сабақ жоспары дайындау
- Практикалық тапсырмаларды орындау
- Курстық жоба (оқыту бағдарламасын модельдеу)

Бағалау тәсілдері:

- Критериалды бағалау
- Өзара бағалау
- Сараптамалық пікір

9. Курстан кейінгі қолдау

- Онлайн вебинарлар (тоқсанына 1 рет)
- Цифрлық платформа арқылы тәжірибе алмасу (Google Classroom, WhatsApp)
- Спорттық жарыстар ұйымдастыру бойынша әдістемелік кеңестер
- Бейнересурстар топтамасын жаңарту

10. Негізгі және қосымша әдебиеттер тізімі

Негізгі:

1. «Дене шынықтыру» пәнінің жаңартылған оқу бағдарламасы
2. «Қимыл дағдылары және баланың қозғалыс дамуы» әдістемелік құрал
3. Физикалық жүктемені реттеу бойынша халықаралық ұсыныстар

Қосымша:

1. «Спорттық ойындар» (оқу құралы), 2022 ж.
2. Қауіпсіздік техникасы және алғашқы көмек бойынша нұсқаулық
3. WHO – School Physical Activity Guidelines (2021)
4. UNICEF – Play and Learn Toolkit (2020)