

М.Алтынсарин атындағы Арқалық  
мемлекеттік педагогикалық институты

Мемлекеттік аттестатау комиссиясының 20 13  
жылы « 14 » 06 шешімімен (№ 3 хаттама)

Мухамбетов Нуржан  
Жапнасбаевич

050108 Дене шынықтыру және  
спорт мамандығы бойынша

дене шынықтыру және спорттық  
БАКАЛАВРЫ

кавалериялық дәрежесі берілді

Аттестаттың мемлекеттік  
қадағалығын атқарды

Тексеру  
Қолы

М.О.

Тіркеу нөмірі: 915395

2013 жылғы « 29 » маусым

Арқалық қ.

ЖБ-Б № 0603073

Решением Государственной аттестационной комиссии  
Арқалық мемлекеттік педагогикалық институты  
педагогикалық институты им.Н.Алтынсарина  
от « 14 » 06 20 13 года (протокол № 3 )  
Мухамбетову Нуржану  
Жапнасбаевичу

присуждена академическая степень  
БАКАЛАВР

физической культуры и спорта  
по специальности 050108 Физическая  
культура и спорт

By the authority of the State Attestation Commission  
Arqalyk State Pedagogical Institute  
named after Y. Alтынсарин

confers upon

Mukhambetov Nurzhan

the academic degree of BACHELOR  
Physical Culture and Sport





In specialty 050108 Physical Culture and Sport

Date « 29 » June 20 13

« 29 » июня 2013 года г. Арқалық

ЖБ-Б № 0603073

Қазақстан Республикасы

<p>Мухамбетов Нуржан Жанпасбаевич</p>	<p>Түпнұсқа</p>
<p>Туған жылы 19.07.1988                  Алдыңғы білім туралы құжат                  Аттестат ОБ № 1189439                  Түскен кездегі сынақ <u>тестілеу</u>                  Түсті <u>Ы.Алтынсарин атындағы Арқалық мемлекеттік педагогикалық институты 2008 ж.</u>                  Оқуды бітірді <u>Ы.Алтынсарин атындағы Арқалық мемлекеттік педагогикалық институты 2013 ж.</u>                  Жоғары оқу орнының мәртебесі <u>мемлекеттік</u>                  Оқудың нормативтік мерзімі <u>5 жыл</u>                  Оқыту және бақылау тілі <u>қазақша</u>                  Оқу нысаны <u>сырттай</u>                  Бағыты / мамандығы/ <u>050108 Дене шынықтыру және спорт</u>                  Мамандану</p>	<p>РМК «Ы.Алтынсарин атындағы Арқалық мемлекеттік педагогикалық институты»                   2013 жылғы                   КБ-Б № <u>0603073</u>                   Дипломға қосымша                   Мемлекеттік аттестаттау комиссиясының                  2013 жылғы                  «14» <u>сәуір</u> айында                  жасалды</p>
<p>Курстық жұмыстар:                   Тәжірибе түрі:                  Педагогикалық - 4 (жақсы)                  Өндірістік - 4 (жақсы)</p>	<p><u>Дене шынықтыру және спорт</u>                  БАКАЛАВРЫ                  академиялық дәрежесі                   тағайындалады</p>
<p>Қорытынды мемлекеттік емтихандар:                  1. Қазақстан тарихы – 3 (жанағаттанарлық)                  2. Дене шынықтыру мен спорттың теориясы мен әдістемесі - 4 (жақсы)                  3. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері - 4 (жақсы)</p> <p>Осы диплом Қазақстан Республикасы жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім деңгейіне сәйкес кәсіби қызмет етуге құқық береді</p>	<p>Ректор                   Декан                   Хатшы                   М.О. </p>

Оқу уақыты ішінде мынадай пәндер бойынша сыныптарды, аралық және қорытынды емтихандар тапсыраы			
Пәндердің атауы		Жалпы сағат саны	Қорытынды баға
Қазақстан тарихы		135	3 (капитал-к)
Философия		135	3 (капитал-к)
Шетел тілі		270	4 (жақсы)
Орыс тілі		270	4 (жақсы)
Информатика		135	4 (жақсы)
Экология және тұрақты даму		45	4 (жақсы)
Саясаттану		90	4 (жақсы)
Әлеуметтану		90	4 (жақсы)
Экономикалық теория негіздері		90	4 (жақсы)
Құқық негіздері		90	4 (жақсы)
ӨҚН және ЖҚТБ		45	4 (жақсы)
Ыбырайтану		45	3 (жақсы)
Гимнастика оқыту әдісімен		90	4 (жақсы)
Жеңіл атлетика оқыту әдісімен		90	4 (жақсы)
Түрлі спорт оқыту әдісімен		90	4 (жақсы)
Ұлттық спорт командалық ойындары оқыту әдісімен		135	4 (жақсы)
Шағы спорт оқыту әдісімен		90	4 (жақсы)
Волейбол оқыту әдісімен		90	4 (жақсы)
Баскетбол, гандбол оқыту әдісімен		180	4 (жақсы)
Футбол оқыту әдісімен		90	4 (жақсы)
Жузу оқыту әдісімен		90	4 (жақсы)
Анатомия, сырттық морфология негіздері		135	4 (жақсы)
Дене шынықтыру және спорт биологиясы		90	4 (жақсы)
Адам физиологиясы (жалпы және жас ерекшеліктері)		135	4 (жақсы)
Дене мәдениеті және спорт педагогикасы		135	4 (жақсы)
Дене мәдениеті және спорт психологиясы		135	4 (жақсы)
Дене шынықтыру мен спорттың теориясы мен әдістемесі		135	4 (жақсы)
Спорт медицинасы		90	4 (жақсы)
Дене тәрбиесі және спорт түрлерінің физиологиялық негіздері		90	4 (жақсы)
Дене шынықтыру мен спорт менеджменті		90	4 (жақсы)
Мамандыққа кіріспе		45	4 (жақсы)
Баскетболшының күштілік, психологиялық дайындығы		90	4 (жақсы)
Волейболшының күштілік, психологиялық дайындығы		135	4 (жақсы)
Спорттық гимнастика		45	4 (жақсы)
Орта және ұзақ қашықтық		90	4 (жақсы)
Қазақстан спортшының тарихы		135	4 (жақсы)
Футболшының күштілік, психологиялық дайындығы 1		135	4 (жақсы)
Футболшының күштілік, психологиялық дайындығы 2		90	4 (жақсы)
Қысқы спорт ойындары		90	4 (жақсы)
Жекпе жек сайысы		45	4 (жақсы)
Таңдап алынған спорт түрінің негіздері		90	4 (жақсы)
Таңдап алынған спорт түрінің оқыту әдістемесі		90	4 (жақсы)
Таңдап алынған спорт түріндегі техникалық дайындық негіздері		135	4 (жақсы)
Таңдап алған спорт түріндегі күштілік, функционалдық және психологиялық дайындық		135	4 (жақсы)
Таңдап алынған спорт түріндегі дайындықтың жас ерекшеліктері		90	4 (жақсы)
Таңдап алынған спорт түріндегі спорттық педагогикалық шеберлік негіздері		90	4 (жақсы)
Спорт таңдаған түрінен спорттың жағтыу процесін басқару		90	4 (жақсы)
Спорттың таңдаған түрінен кәсіптік жағтықтарушылық қызметін жетілдіру		135	4 (жақсы)
Шаңғышының арнайы дайындығын жетілдіру		135	4 (жақсы)
Баскетболшының арнайы дайындығын жетілдіру		90	4 (жақсы)
Волейболшының арнайы дайындығын жетілдіру		90	4 (жақсы)
Қозғалыс ойындары		45	4 (жақсы)
Жеңіл атлетінің арнайы дайындығын жетілдіру		90	4 (жақсы)
Футболшының арнайы дайындығын жетілдіру		135	4 (жақсы)
Барлығы		3760	
Оның ішінде аудиторлық сағат саны		1440	

Біліктілік санатын беруге (растауға)  
аттестатталушы адамды аттестаттау туралы  
**КУӘЛІК**

Осы куәлік Мұханбетов Нұржан Жаппасбаевич  
(ТАӘ (әкесінің аты бар болғанда), шоты)

№235 бұйрығымен біліктілік санаттарын беру (растау) бойынша аттестаттау  
комиссиясының шешіміне сәйкес берілді

(білім беру ұйымының немесе білім басқармасы органының толық атауы)

2019 жылғы «24» желтоқсан №235 бұйрығымен педагог-модератор біліктілік санаты берілді  
(расталды)

Дене шынықтыру пәні мұғалімі лауазымы бойынша.  
(лауазимның атауы)

Білім беру ұйымының басшысы



К.К.Абдрахманова

(ТАӘ (әкесінің аты бар болғанда), жаны)

Мөрдін орны

Тіркеу нөмірі 26

Берген күні 2019 жылғы «26» желтоқсан

Берген орны





ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ  
БІЛІМ АЛМАҒА ТАЛАН ОРТАЛЫҒЫ  
МОНИТОРИНГ ПЕДАГОГИКАСЫ  
ОБЪЕКТИВНО КЕРЕСІМДІ



НАЗАРБАЙЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫҚ МекТЕПТЕРІ  
ОБЪЕКТИВНО КЕРЕСІМДІ ПЕДАГОГИКАСЫ  
АНЫҚ АМАЛДАМА ОУКЛАДЫҚ СЫЗДЫҒА  
СЫЗДЫҒА АНЫҚ АМАЛДАМА



# Сертификат

**Муханбетов Нуржан Жаппасбаевич**

Қазақстан Республикасының орта білім беру нағызын жаңарту аясында «Әлеуметтік-педагогикалық біліктілігін арттыру білім беру бағдарламасы бойынша 80 академиялық сағат көлемінде оқу курсы аяқталды

освоил (-а) курсы по образовательной программе повышения квалификации педагогических кадров по предмету «Физическая культура» в рамках обновления содержания среднего образования Республики Казахстан в объеме 80 академических часов

Үйренген атауы Педагогикалық шеберлік орталығы  
 Нанысқоспаи ұйымына Центр педагогического мастерства

Жергілікті күні: 12.01.2021

Дата выдачи: 12.01.2021



7a50eb2

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ  
МИНИСТРЛІГІ

«ӨРЛЕУ»  
БІЛІКТІЛІКТІ АРТТЫРУ  
ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ» АҚ



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

АО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ӨРЛЕУ»

## КУӘЛІК СВИДЕТЕЛЬСТВО

*Мухамбетов Нурсая*

қатысушының аты-жөні / Ф.И.О. участника

2020 жылдың «12» - «13»  
*ағпан* аралығында

прошел(а) обучение на семинаре  
(вебинаре, тренинге) по теме

*Мәңгелік сағаттардың критериялары*

*Тәжірибелік ерекшеліктері*

атты семинарда (вебинар,  
тренинге) 16 сағат көлемінде  
білім алды

в объеме 16 часов  
с 12.02 по 13.02 2020 г.

«Өрлеу» БАҰО» АҚ филиалының директоры  
Директор филиала АО НЦПК «Өрлеу»

*Сая*

қолы / подпись



Берілген күні  
Дата выдачи «13» 02 2020 ж.  
г.

№ 061120



«ӨРКЕНИЕТ» Қазақстан Республикасы педагогтарының  
біліктілігін арттыру және қайта даярлау әдістемелік орталығы

# Certificate

Осы сертификат  
Настоящие подтверждает, что

**Мұханбетов Нуржан Жаппасбаевич**  
(тері, аты, әкесінің аты/ фамилия, имя, отчество)

Жаңартылған білім беру мазмұнына сәйкес ерекше білім беру қажеттілігі бар  
балаларды оқытуда инклюзивті білім беру ортасының мазмұны  
подтверждается прохождением курса на тему/тақырыбында  
(07.02-17.02.2022 ж, 80 сағат)  
в объеме часов/ сағат көлемінде оқу курсынан өткенін растайды

Директор



Абжекенова В.Ж.

Берілген күні: «17» 02 2022 жыл  
Дата выдачи:                      года

Тіркеу нөмірі: № 04522  
Регистрационный номер

SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT

SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT

SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT



# МАДАҚТАМА ГРАМОТА

ҚЫЗЫЛОРДА ҚАЛАСЫНЫҢ ДЕНЕ  
ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ БӨЛІМІ

«Нашақорлыққа жол жоқ», «Есірткісіз болашақ»  
атты оқушы ұлдар және ерлер арасында  
ұлттық спорт түрі асық атудан өткен  
қалалық ашық біріншілікте  
«Үздік сұрмерген» номинациясымен

МУХОМБЕТОВ НУРЖАН

МАРАПАТТАЛАДЫ

Бөлім басшысы



С. Сыздықов

Қалалық деңгейде  
2020 жыл

SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT SPORT



ҚАЗАҚ ГУМАНИТАРЛЫҚ АҢ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖОҒАРЫ КОЛЛЕДЖІ



## АЛҒЫС ХАТ

«Саламатты әрі белсенді жастар-қуатты ұлттың негізі» тақырыбында техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының білім алушылары мен мектеп оқушыларының арасында ұйымдастырылған спартакиада бағдарламасында Асық ату ойынында үздік төрешілік жасағаны үшін № 261 орта мектеп оқытушысы Мұханбетов Нұржанға алғыс білдіремін

Колледж директоры  А.Б.Тлегенов

Қызылорда, 2020 жыл

С.Лапин атындағы №261 орта мектеп



# ДИПЛОМ

Қазақстан Республикасының тәуелсіздігіне  
29 жылдығына орай өткізілген мектепшілік  
мұғалімдер арасындағы **“Үстел теннисі”** жарысынан

I орын иеленгені үшін

*Султанжолдасов М. Мұхамбетов Н.*  
**МАРАПАТТАЛАДЫ**

Мектеп директоры:

*Қ. Абдрахманова*  
Қ. Абдрахманова

Қызылорда, 2020 жыл



# Алғыс хат

*С. Лапин атындағы №261 орта мектепте «Ұлы дала елінің ұлттық ойындары» атты тақырыбында ұйымдастырылған арқан тартысу сайысына қатысқаны үшін*

*Мерханбетов Нурман*

алғыс білдіреміз

Мектеп директоры



*Қ.Абдрахманова*

Қ.Абдрахманова

Қызылорда, 2021 жыл

С.Лапин атындагы №261 орта мектеп

# ДИПЛОМ

Ұстаздар күніне орай  
"Сын-Ерді шыңдайды" тақырыбында өткізілген мектепшілік  
мұғалімдер арасында әскери-қолданбалы спорт сайысының  
Пневматикалық винтовкадан ату түрінен жүлделі

**III орын**

алғаны үшін марапатталады

*Муратов Курман*

Мектеп директоры

*К.Абрахманова*  
К.Абрахманова

Қызылорда, 2021

С.Лапин атындағы №261 орта мектеп



# ДИПЛОМ

Қазақстан Республикасының тәуелсіздігіне  
29 жылдығына орай өткізілген мектепшілік  
мұғалімдер арасындағы **“Үстел теннисі”** жарысынан  
**«Үздік ойыншы»** номинациясын

иеленгені үшін

*Шүкәлбетов Н.*  
**МАРАПАТТАЛАДЫ**

Мектеп директоры

*К. Абдрахманова*

Қызылорда, 2020 жыл



# СЕРТИФИКАТ

Мухамбетов Мурман Мамласбаевич

Қазақстанның футбол федерациясы ұйымдастырған  
"Футбол төрешісі" курсы аяқтады.  
Прошел курс "Судья по футболу" организованный  
Казахстанской Федерацией футбола.



Абраев О.Ш.

ҚФФ бас хатшысы

Қазақстанның футбол федерациясы

06.04.2023ж



# АЛҒЫС

**Құрметті Мұханбетов Нұржан!**

Сізге бүгінгі Қазақстанның ғана емес, келешек ұрпақтың тағдырына тікелей өсер ететін ел тарихындағы маңызды сәтте референдумның жоғары деңгейде өтуіне атсалысып, белсеңділік танытқаныңыз үшін алғыс білдіремін.

Алдағы уақытта да Жаңа Қазақстанды құру жолында біліміңіз бен қажыр-қайратыңызды кәсіби деңгейде елге қызмет көрсетуге арнай беретініңізге сенемін.

Мерейіңіз үстем, мәртебеңіз биік болсын!

Құрметпен,  
Қызылорда қаласының әкімі

**А. Шаменов**

2022 жылғы маусым

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРАҒІ  
«ҮШБАС» СПОРТТЫҚ АСЫҚ ОЙЫН ОРТАЛЫҒЫ



## СЕРТИФИКАТ

«Интеллектуалдық «ҮШБАС» спорттық асық ойыны арқылы ұстаздардың  
кәсіби құзыреттіліктерін дамыту» тақырыбындағы республикалық  
инновациялық-тәжірибелік оқыту  
семинарына қатысушысы

*Мухамбетов Нуржан Жаппасбаевич*

берілді

«ҮШБАС» спорттық асық ойынының авторы,  
қауымдастырылған профессор (доцент)



*Б.А. Шылбаев*

Б.А. Шылбаев

Тіркеу № 026

Берілген күні « 15 » 05 2022 ж.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРАЛІП  
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ТАРАЗ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ИНСТИТУТЫ



International Taraz  
Innovative Institute



# СЕРТИФИКАТ

Осы сертификат

*Мухамбетов Нуржан Жаппасбаевич*

«Интеллектуалдық ұлттық спорт ойындары арқылы ұстаздардың кәсіби қузыреттіліктерін жетілдіру» атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік воркшопына (семинарына) қатысып 72 сағат көлемінде курстан өткенін растайды

Халықаралық Тараз инновациялық институтының ректоры Ф.Г.д., профессор

«Спорт жетілдіру» республикалық журналының бас редакторы  
ҚазСГА құрметті профессоры

Америкадағы Қазақ күресі федерациясының президенті

Е.Сатурыев

М.Тағралин

А.Мұсабаев

Тараз № 1  
Берілген күні 07/17.04.2022 ж.

Тараз қаласы



**«Үздік дене шынықтыру  
пәні мұғалімі»**

КУӘЛІК № 2198

Муханбетов  
Нуржан  
Жалпасбаевич

«Спорт жұлдыздары» журналы  
редакция алқасының шешімімен

«Үздік дене шынықтыру  
пәні мұғалімі»

төсбелгісімен марапатталады

“Спорт жұлдыздары” республикалық  
ғылыми-әдістемелік  
патриоттық журналының  
бас редакторы

**М. Тасқалиев**

Берілген күні: 15.04.2022ж

ҚЫЗЫЛОРДА ҚАЛАСЫ БОЙЫНША БІЛІМ БӨЛІМІ



ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ

# ДИПЛОМ

Асық ату спорт түрінен  
Ұлттық мектеп лигасының қалалық кезеңінде  
7-8 сынып оқушылары арасында өткізілген  
жарысында 1 орын иеленгені үшін  
№ 261 мектеп (гимназия/лицей) командасы

Жетекшісі: Муханбетов Н

МАРАПАТЛАДЫ

Бөлім басшысы



Е. Боданов

Тіркеу № 1357

ҚЫЗЫЛОРДА, 2023 ЖЫЛ

# СЕРТИФИКАТ

«ONLINE EDUCATION» Әдістемелік құралына

Қызылорда қаласы  
Серали Ләлин атындағы № 261 орта мектебінде  
Дене шынықтыру пәні мұғалімі  
Мухамбетов Нұржан Жаппасбаевич  
Ботаника Аян Султанович  
Тақырыбы «Дене тәрбиесі-сауықатты өмір негізі»

*«Дене тәрбиесі-сауықатты өмір негізі» тақырыбындағы әдістемелік қалыпты құрғаннан бастаптан шығарып және авторлық құқығына ие болуын және «БІЛІМДІ МЫҢДЫ ЖЕҢЕР» тақырыбымен тұрақты атқарылатын ақпараттық, ғылыми, практикалық республикалық семинарлардың жұмыс бағдарламасы бойынша Республика қаласында «ONLINE EDUCATION» жобасымен ұстаздар арасында таратылғаны растайды.*

*Әдістемелік авторлық жинақ ҚР АҚМБС-3.08.095-2018 ӘОЖ  
821.512.122-5 КБЖ 84.2 (Қаз) берілген нормаларға сәйкес келеді, ORLEU-TV.KZ Республикалық ғылым мен білімді қолдау орталығынан 09.04.2022 жылғы бастап бекітілген.*

ISBN 978-601-09-0284-2

ORLEU-TV.KZ Республикалық ғылым мен білімді қолдау  
орталығы Басшысының Қ. Қамзақов



Тірмелу нөмірі: 00035

2021-2022 оқу жылы

Муханбетов Нуржан Жаппасбаевич  
Ботантаев Аян Султанович

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ-САЛАУАТТЫ  
ӨМІР НЕГІЗІ**

Алматы – 2022



УДК 373  
ББК 74.262

Дене тәрбиесі-сауатты өмір салты бағдарламасы  
авторлық бағдарлама Мұстафин Н.Ж. Бопанова А.С.,  
Астана, 2022 ж. - 66 б.

ISBN 978-601-09-0284-2

Авторлық оқу бағдарламасы – педагогикалық құндылық пен жетістіктердің хабарлар ететін авторлық педагогикалық шығармашылықтың нәтижесі. Ол оқу пәнінің білім беру мазмұнын анықтайтын мемлекеттік білім беру стандартының негізінде жасалады. Авторлық бағдарламаның мазмұны құрылымы мен тұжырымдамасы жалпы білім беру стандартына сай келуі тиіс. Авторлық әдістемелік жүйені құрастыру процесі ұзақ уақытты қамтыды және көпжөкі тұлғаны дамытуға бағытталған.

УДК 373  
ББК 74.262

ISBN 978-601-09-0284-2

Мұстафин Н.Ж. Бопанова А.С., - 2022 ж.

## Кіріспе

Дене шымыстырумен айналасуының ең басты мақсаты салауатты өмір салты болып табылады.

Дене тәрбиесімен ерте жастан айналысып, еліміз де уақытты дәм алған адамның оқуға, еңбек етуге қабілеті артта түсетіні белгілі. Спорттың өзіне тән керемет қасиеті темекі тарту, ішімдік, нашакорлық сияқты зиянды әдеттерден бойды аулақ салуға тәрбиелейді. Елбасының салауатты өмір салты туралы сөз еткенде – спорттың бұқаралығына ерекше мән беріп отырады. Себебі, денсаулық болмаса тән атабын былай қойғанда, адам нағыз азаматтық асқарына көтеріле алмай, аясаған армандары кеңілді мақалап, жан азабына шалдығады.

“Он екі мүшеп сау болса жартымын деме” – деп қалқымыз денсаулықтың адам өміріндегі орнын, тән сұлулығын, жан тазалығын ешнәрсемен теңестіруге болмайтыны жайлы ескертіп отырған.

Дене тәрбиесі жүйесі дегеніміз – әлеуметтік-экономикалық, заңдылық пен ғылыми әдістемелік, нормативтік бағдарлама негіздерінің жинақталы және республикада дене тәрбиесі мәселесін үйлестіріп отыратын әрі басшылық ететін ұтымдар мен мекемелер. Дене тәрбиесі жүйесінің басты мақсаты – күш қуаты мықты, жан-тән сау, елімізді көрсетуге әзір, шығармашылық жұмысқа құштар, жан-жақты дене тәрбиесі дайындалатын өткен адамдар тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі сабақтарының міндеттері:

Дене тәрбиесі саласы бойынша оқушылардың өмірлік міндеті бар білімге ие болуын қамтамасыз ету;

1. Дене шымыстыру арқылы жұмыс қабілеттілігін тұрақты арттыру аясында оқушылардың денсаулығын

### Қорытынды

Оқушылардың салмақты болып, дұрыс жүріп тұруына қамқорлық жасау-дене тәрбиесі сабағы мұғалімдерінің ісі ғана емес.

Мұғалімдердің бәрі оқушылардың партада дұрыс отыруын, жауап беруге қалай шығатынын тақтадан алдында қалай тұратынын қадағалап жүруге тиіс.

Үнемі ескертіп, үнін көрсетіп отыру оқушылардың салмақтындағы байқалған кемістіктері түзуге немесе кемшіліктің болуына жол бермеуге көмектесуі тиіс.

Барлық мектептерде дене тәрбиесі сабақтарымен қатар күн режимінде дене шынықтыру-сауықтыру шараларының тұтас бір комплексі жүргізіледі.

Мәселен, сабақ басталғанға дейін дене шынықтыруға шығады, ал төменгі сыныптарда сабақ үстінде дене шынықтыру минуттары өткізіледі.

Дене тәрбиесі жалпы сабақтарымен басталған оқушылармен жүргізілетін жұмысқа ерекше назар аударылады. Олардың сабақтары әрбір оқушының пәнісінің ерекшелігін ескере отырып, арнаулы бағдарлама бойынша өткізілуге тиіс.

### ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Жалпы мектептерге арналған дене тәрбиесінің бағдарламасы. 2003 жыл
2. Матвеев Л.П. Дене тәрбиесінің теориясы мен тәсілі М. 1987г.
3. Спорт ойындары А.1988 жыл
4. Төтенай Б., Басыбеков Б. Дене шынықтыру. – А.- Атамұра, 2000ж.
5. Төтенай Б., Тайжанов С. Дене тәрбиесі. – А.- Атамұра, 2001ж.
6. Тайжанов С., Құлшараров А. Дене тәрбиесі. – А.- Атамұра, 2002ж.
7. Пискунов Ю., Адамбеков Қ., Қасымбекова С. Дене тәрбиесі – А.- Атамұра, 2003ж.
8. Төтенай Жан Базарбегі, Дене тәрбиесінің әдістемесі. А.2001 жыл
9. Тұрысқелдина М.Т. Дене тәрбиесінің әдістемесі және теориясы. А.2003ж
10. Тұрысқелдина М.Т. Дене тәрбиесінің әдістемесі (әдістемелік құрал) Атамұра 2004 жыл
11. Тұрысқелдина М.Т. Дене тәрбиесі – А.- Атамұра, 2001ж
12. Уайллен Е. Дене тәрбиесінің негіздері. Алматы.2009 жыл
13. Журнал Физкультура в школе №2 1991г.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
"ORLEU-TV.KZ"  
ҒБ ОРТАЛЫҒЫ  
АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ

РЕСПУБЛИКА ҚАЗАҚСТАН  
"ORLEU-TV.KZ"  
ЦЕНТР ОНҚДУ  
ГОРОД АЛМАТЫ

ORLEU-TV.KZ

Республикалық ғылым мен білімді қолдау орталығы  
Кенес алқасының ШЕШІМІ (көшірме)

Хаттама №035 «09» 04, 2022 ж.

ORLEU-TV.KZ Республикалық ғылым мен білімді қолдау орталығы  
Кенес алқасының шығармашылық авторлар ұжымы:  
**Мухинбетов Нуржан Жаннасбаевич**  
**Ботантаев Аян Султанович**  
Таңдау курсының бағдарламасы  
«Дене тәрбиесі-салауатты өмір негізі» әдістемелік құрал авторлық  
бағдарламаның үлгісін мақұлдайды, Республика бойынша білім беру  
мекемелерінде таратылуға және пайдалануға ұсынады.

Ғылым мен білімді қолдау орталығы  
ORLEU-TV.KZ  
Басқарушы





Қызылорда қаласы  
Серәлі Ләһин атындағы № 261 орта мектебінің  
Дене шынықтыру пәні мұғалімі  
Муханбетов Нуржан Жаппасбаевич  
Ботантаев Аян Султанович

Тақырыбы «Дене тәрбиесі-салауатты өмір негізі» атты әдістемелік құралы  
авторлық жобасына

### ІШКІР

Авторлық оқу бағдарламасы – педагогикалық құндылық пен жаңалықтардан хабардар ететін авторлық педагогикалық шығармашылықтың нәтижесі. Ол оқу пәнінің білім беру мазмұнын анықтайтын мемлекеттік білім беру стандартының негізінде жасалады. Авторлық бағдарламаның мазмұндық құрылымы мен тұжырымдамасы жалпы білім беру стандартына сай келуі тиіс.

Авторлық бағдарлама педагог немесе педагогтер ұжымы толығымен дайындайды және оған (оларға) зияткерлік құқығы беріледі. Бұл – не алғаш рет енгізілетін курсты, не автордың дәстүрлі тақырыпты өзіндік тәсілмен оқыту бағдарламасы. Мұндай бағдарлама мазмұны – жаңашылдығымен және өзектілігімен ерекшеленетін білім беру проблемаларын шешуге ұсынылған құралдар жиынтығы.

Авторлық әдістемелік жүйені құрастыру процесі ұзақ уақытты қамтиды және нәтижесі тұлғаны дамытуға бағытталған. Авторлық бағдарлама мазмұнының негізінде әдістемелік жүйені құруды мұғалімнің өзіндік тұлғалық тәжірибесі мен оның қызметінің даралық стилі жатыр. Авторлық бағдарламаны құрастыру технологиясын ұстаздың педагогикалық қызметінің белгілі алгоритмі, автордың өз теориялық әдіснамалық ұстанымын негіздеуі мен таңдауынан тұратын технологиялық тізбек деп түсінуге болады.

Кез-келген бағдарламаның құрастырылуына қойылатын талаптар бар және кейбір міндетті атрибуттар болуы тиіс.

ОРИГИНАЛЫ ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Баспа: Алматы қаласындағы «Арыстан» баспасы



**РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ**  
**БІЛІМ ЖОЛЫ**  
**НҰРЛЫ ЖОЛ**



Білім беретін, ғылыми, танымдық, жарнамалық басылым.

**Y00047**

**24.12.2020**



**2**

**0**

**2**

**0**

**МУХАНБЕТОВ НУРЖАН**  
**ЖАППАСБАЕВИЧ**

*Қызылорда қаласы, №261 С.Лапин  
атындағы орта мектебінің Дене  
шынықтыру пәнінің мұғалімі*



45minut.kz журналы бойынша әрбір сабақтан алынған құрастырылған материалдар

**45minut.kz**

Ақпараттық бағамдау - Ғылымның негізі



# ДИПЛОМ

## 1-ДӘРЕЖЕЛІ

*«BILIMNUR» баспа редакциясы ұйымдастырған  
«Қашықтықтан оқыту» жобасындағы семинар байқауда  
«ҮЗДІК САБАҚ» номинациясында марапатталады.*

**МУХАНБЕТОВ НУРЖАН ЖАППАСБАЕВИЧ**

Қызылорда қаласы, №261 С.Лапин атындағы орта  
мектебі

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Тақырыбы: "Спорт –денсаулық негізі"

Тіркеу нөмірі: Y00047

Берілген күні: 24.12.2020 ж



*«BILIMNUR» баспа редакциясы*

*Басылым редакторы: І.Б.Нагиев*

www.oreley.kz



**ӨРЛЕУ**  
БІЛІМ-ҒЫЛЫМ ПОРТАЛЫ

# СЕРТИФИКАТ



**МУХАНБЕТОВ НУРЖАН ЖАППАСБАЕВИЧ**

Қызылорда қаласы, №261 С.Лапин атындағы орта мектебі

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Тақырыбы: "Спорт –денсаулық негізі"

*«ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУДЕ ЖЕТЕКШІЛЕР МЕН ОҚУШЫЛАРДЫҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЖҰМЫСТАРЫН, ҒЫЛЫМИ ЖОБАЛАРЫН САРАЛАУ ТАПСЫРМАЛАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ» жұмыс бағдарламасымен ұстаздың іс-тәжірибесі, сабақ материалы жарияланды.  
«Қашықтықтан оқыту» жобасы аясында ұстаздар арасында таратылды.*

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ӨРЛЕУ ПОРТАЛЫ  
Жауапты лауазы:



Г.Б. Керімбаев

Тіркеу нөмірі: Y00047

Берілген күні: 24.12.2020 ж



**45minut.kz**

## SERTIFICATE



### Шығармашылық ұстаным:

«Қашықтықтан оқыту – адамның білім алуға және ақпарат алуға деген құқықтарын іске асыратын үздіксіз білім беру жүйесі нысандарының бірі ретінде мамандардың негізгі қызметін атқара жүріп білімін, біліктілігін арттыруға мүмкіндік береді.»

Тіркеу нөмірі: Y00047

Берілген күні: 24.12.2020

**МУХАНБЕТОВ НУРЖАН ЖАППАСБАЕВИЧ**

Қызылорда қаласы, №261 С.Папин атындағы орта мектебі

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Тақырыбы: "Спорт – денсаулық негізі"

«BILIMNUR» баспа редакциясы ұйымдастырған «Қашықтықтан оқыту» жобасына қатысқаны үшін берілді.

«Қашықтықтан оқыту» семинар тақырыбы:

1. «Қашықтықтан оқытудың ерекшеліктері»
2. «Кері байланыс — қалыптастырушы бағалаудың негізі»
3. «Жаңартылған білім беруде қашықтан оқуды ұйымдастыру»
4. «Қашықтан оқыту методикасы және практикалық сабақтар»
5. «Жаңартылған білім беруде жетекшілер мен оқытушылардың шығармашылық жұлыстарын, ғылыми жобаларын сарқалау тәсілдерін ұйымдастыру»



«ҚАЛАМГЕР ТЕН» ЖШС:  
Директор: И.Б.Насиен



# АЛҒЫС ХАТ

**МУХАНБЕТОВ НУРЖАН ЖАППАСБАЕВИЧ**

Қызылорда қаласы, №261 С.Лапин атындағы орта  
мектебі

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

*Білім беру саласындағы мемлекеттік саясатты іске асыруды ақпараттық қолдап және жан-жақты дамыған, білімді, өзіне сенімді, Отанның әлеуметтік-экономикалық жағынан дамуына зор үлес қоса алатын азамат тәрбиелеуді талап етіп отырған уақытта, жаңа технологияны пайдалана отырып, «Қашықтықтан оқыту» жобасы аясындағы елеулі еңбегіңіз үшін алғыс білдіремін.*

*Қашықтықтан оқыту технологиясы бойынша оқытушының негізгі міндеті білім алушының келесі түрдегі орындалатын өз бетінше жұмысын басқару бағып табылады: туындайтын мәселелерді қарастыру; мақсат пен міндеттерді қою; білім, тәжірибелерді беру; ұйымдастыру қызметі; білім алушылардың арасында өзара байланысты ұйымдастыру; оқу процесін бақылау. Туындаушылар қашықтықтан оқыту кезінде білім беру процесінің негізін қалайлы уақытта, ыңғайлы арында, тиімді темптегі өз бетінше жұмыс құрайды.*

**Bilimnur.kz порталы**

**Жауапты хатшы:**

**А. Ж. Қостанова**



**NUR-SULTAN - 2020**



ҚЫЗЫЛОРДА ОБЛЫСЫНЫҢ БШМ БАСҚАРМАСЫ  
АЙМАҚТЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕТОДИКАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

ҚАЗАҚСТАН  
ТӘУЕЛСІЗДІГІНЕ  
30 ЖЫЛ

# ДИПЛОМ

Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 30 жылдығы мерекесіне  
арналған дене шынықтыру пәні мұғалімдері арасында волейболдан  
өткізілген жарыста жоғары дәрежеде өнер көрсетіп жүдделі

**II орын** иеленгені үшін

          N 261 орта мектеп           командасы

**МАРАПАТТАЛАДЫ**

Орталық директоры



Б.Әбенғалиев

00279

Қызылорда, 2021 жыл

ҚЫЗЫЛОРДА ОҚЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ  
ТӨРБЕНЕ, СПОРТ ЖӘНЕ ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ОРТАЛЫҒЫ



# ДИПЛОМ



Қазақстан Республикасының Тәуелсіздігіне 32 жыл толуына және  
Жамбыл Жабаевтың 177 жылдығына орай қала мектептерінің  
арасында шағын футболдан өткізілген жарыста жүлделі

**III орын** иеленгені үшін

*С. Малин* командасы

**МАРАПАТТАЛАДЫ**

Жетекшісі *Досаев Ф.*

Орталық директоры



**Ф. Досаев**

Қызылорда, 2023 жыл

0430



ҚЫЗЫЛОРДА ҚАЛАСЫ БОЙЫНША БІЛІМ БӨЛІМІ



# ДИПЛОМ

Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігіне 30 жыл толуына орай қала мектептерінің 9 сынып оқушылары арасында кіші футболдан өткен жарыста «Үздік қорғаушы» номинациясымен №261 мектеп (гимназия/лицей) оқушысы

Тоқметанбет Әісүлтан

жетекшісі Мұхаметбек Нұржан

**МАРАПАТТАЛАДЫ**

Бөлім басшысы



Д. Баймурзаева

Тіркеу № 8287

2021 ЖЫЛ

ҚЫЗЫЛОРДА ҚАЛАСЫ БОЙЫНША БІЛІМ БӨЛІМІ



ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ

# ДИПЛОМ

Асық ату спорт түрінен  
Ұлттық мектеп лигасының аймақтық кезеңінде  
А тобы бойынша 7-8 сынып оқушылары  
арасында өткізілген жарысында  
1 орын иеленгені үшін  
№ 261 мектеп (гимназия/лицей) командасы

Жетекшісі: Муханбетов Н

**МАРАПАТЛАДЫ**

Бөлім басшысы



**Е. Боданов**

Тіркеу № 1380

ҚЫЗЫЛОРДА, 2023 ЖЫЛ