

Атырау облысы Жылыой ауданы №4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп



Бекітемін:

Мектеп директоры:

С.Қабдрахманова
«29» тамыз 2024 ж

Келісемін:

Директордың оқу ісі
жөніндегі орынбасары:

Ж.Байманова
«29» тамыз 2024 ж

Тексерілді:

ӘБ отырысында қаралды

Хаттама №1

ӘБ жетекшісі: А.Сисенғалиева
«28» тамыз 2024 ж

Күнтізбелік-тақырыптық жоспары

2024 - 2025 оқу жылы

Сыныбы: 8 «ә,б»

Пән мұғалімі: Жасмағамбетов Қ.Т.

Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған "Дене шынықтыру" оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы 1-тарау. Жалпы ережелер

2-тарау. "Дене шынықтыру" оқу пәнінің мазмұнын ұйымдастыру 1-параграф. "Дене шынықтыру" оқу пәнінің мазмұны

6. "Дене шынықтыру" оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің жоғары шекті көлемі:

- 1) 5-сыныпта аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағат;
- 2) 6-сыныпта аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағат;
- 3) 7- сыныпта аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағат;
- 4) 8-сыныпта аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағат;
- 5) 9-сыныпта аптасына 3 сағат, оқу жылында 102 сағатты құрайды.

Оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі "Қазақстан Республикасындағы бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 бұйрығымен (Нормативтік құқықтық актілерін мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 8170 тіркелген) бекітілген Үлгілік оқу жоспарына байланысты болады.

Ескерту. 6-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Оқу-ағарту министрінің 31.10.2023 № 328 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

13. Бұл бағдарламада мектепте дененің шынығуы мен адамгершілікке тәрбиелеудің кешенді жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі нысандарының мазмұны қамтылған және бұл міндеттерді барлық оқу жылында біртіндеп шешуге мүмкіндік береді. Бағдарламаның үшінші сағаты оқушылардың белсенділігін арттыруға (спорт және қозғалмалы ойындар санын кеңейту арқылы) және сауықтыру процесіне бағытталған.

17. 8-сыныпқа арналған "Дене шынықтыру" оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) "Жеңіл атлетика арқылы денсаулық және фитнес": Қауіпсіздік ережелері. Төменгі сөре және сөрелік екпін. Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. Секіруді дамытуға арналған іс –шаралар. Лақтыру кезінде күш және бұлшық ет төзімділігін дамыту;

2) "Ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдылары": Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Ойынның құрылымы. Жарыс ойынын ұйымдастыру;

3) "Гимнастика элементтері және оның түрлері": Қауіпсіздік ережелері. Орнында және қозғалыста орындау жаттығулары. Акробатикалық жаттығулар тізбегі: Тепе-теңдік және секіру. Снарядтарда гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. Еркін ырғақты гимнастикалық жаттығулары;

4) "Қазақ халқының дәстүрлі ойындары": Қозғалмалы ойындар. Қазақтың ұлттық ойындары;

5) "Шаңғы/кросс/коньки дайындығы": Қауіпсіздік ережелері. Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Арнаулы дамыту жаттығуларының техникасын бекіту. Әртүрлі кедергілерден жүгіру;

6) "Командалық ойын белсенді қозғалыстың іс-әрекеті": Командалық ойындардағы көшбасшылық. Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары;

7) "Командалық ойындардағы негізгі дағдылар": Қауіпсіздік ережелері. Ойын техникасы. Ойын тактикасы. Ойындағы шығармашылық белсенділік;

8) "Жеңіл атлетика дағдылары арқылы денсаулықты нығайту": Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Секіру фазаларын қолдану. Лақтырудағы фитнес құрамдастығы.

18. 9-сыныпқа арналған "Дене шынықтыру" оқу пәнінің базалық мазмұны:

1) "Жүгіру, секіру және лақтыру техникасын жетілдіру": Қауіпсіздік ережелері. Спринтерлік жүгіруді жетілдіру. Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту. Секірудің түрлендірілген түрлері. Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру. Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру;

2) "Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс": Ойын техникасы. Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер. Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы;

3) "Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары": Қауіпсіздік ережелері. Топтық саптық жаттығулар. Акробатикалық элементтер жиынтығын құру. Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру. Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау;

4) "Қазақстан халықтарының ойындары": Халықаралық ойындар. Зияткерлік ойындар;

5) "Шаңғы/кросс/коньки дайындығы": Қауіпсіздік ережелері. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру. Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы;

6) "Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру": Команда құру ойындары. Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар. Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру. Ойын комбинацияларын құру. Баламалы ойындар құрастыру;

7) "Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу": Қауіпсіздік ережелері. Ойын жағдайында допты игеру техникасы. Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру. Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер. Топта ойын-сауық ойындарын құру;

8) "Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулық және фитнес": Әртүрлі бұлшық ет топтарын қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру. Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту. Секіру, лақтыру дағдысын дамыту. Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту.

21. Тоқсандағы бөлімдер және бөлімдер ішіндегі тақырыптар бойынша сағат сандарын бөлу мұғалімнің еркіне қалдырылады

Негізгі орта білім беру деңгейінің 8-сыныптарына арналған "Дене шынықтыру" оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру бойынша ұзақ мерзімді жоспар

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 2 сағат, оқу жылына 68 сағатты құрайды

Рет сан ы	Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің тақырыптары	Оқу мақсаты. Білім алушылар білуі тиіс	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
1-тоқсан						
1	1-бөлім Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес	Қауіпсіздікережесі. Төменгі сөре және сөрелік екпін. (Жеңіл атлетика: Қысқа қашықтыққа қайталап жүгіру әдістері)	8. 3. 4. 1 денсаулықкеріасерінтігізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің үрделімәселелерін түсіне білу	1	05.09.24ж	
2		(Жеңіл атлетика: Қысқа қашықтыққа эстафеталық қайталап жүгіру әдістері)	8. 3. 4. 1 денсаулықкеріасерінтігізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің үрделімәселелерін түсіне білу	1	06.09	
3		Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. (Жеңіл атлетика: 100 м жүгіру)	8. 2. 3. 1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;	1	12.09	
4		(Жеңіл атлетика: 200 м жүгіру) (ӨҚН 1 (Адамның табиғат	8. 3. 2. 1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, оның маңыздылығын түсіну;	1	13.09	

5	тағы қарым-қатынасы) Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар. (Жеңіл атлетика: Бір орыннан ұзындыққа секіру техникалары)	8. 1. 2. 1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	19.09
6	(Жеңіл атлетика: Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникалары)	8. 1. 2. 1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	20.09
7	(Жеңіл атлетика: Жүгіріп келіп ұзындыққа үш аттап секіру техникалары)	8. 1. 2. 1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	26.09
8	Лақтыру кезінде күшпен бұлшық еттерді тәжірибелілікпен дамыту. (Жеңіл атлетика: 150г допты нысанаға лақтыру техникалары)	8. 1. 1. 1 арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету;	1	27.09
9	ӨҚН 2 (Дәрігерлік көмек көрсету) (Жеңіл атлетика: 1кг допты бастан асыра лақтыру техникалары)	8. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналғандағыларды көрсете білу	1	03.10
10	(Жеңіл атлетика: 1кг допты бастан асыра лақтыру техникалары)	8. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналғандағыларды көрсете білу	1	04.10
11	2-бөлім Ойын арқылы мәселелерді Ойын жағдайында қабылдауды ысқақсыру. (Футбол: Допты ойынға	8. 1. 1. 1 арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету;	1	10.10

12	шешу дағдылары	қосу техникалары) (Футбол: Айып добын соғу техникалары). ӨҚН 3 (Жер сілкінісі) (Футбол: доп беру техникалары)	8. 1. 3. 3 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу;	1	11.10
13			8. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс- әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	17.10
14		Ойын құрылымы. (Футбол: доппен алдау техникалары)	8. 1. 2. 1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	18.10
15		Жарыс ойынын ұйымдастыру (Футбол: Қысқартылған алаңда ойнау)	8. 1. 5. 1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу;	1	24.10
2-тоқсан					
16		(Футбол: Қысқартылған алаңда ойнау) ӨҚН4 (Жер сілкінісі)	8. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу;	1	07.11
17	3-бөлім Гимнастика лық элемент тер және оның түрлері	Қауіпсіздік ережесі. Орнында және қозғалыста орындау жаттығулары. (Гимнастика: Саптық жаттығулар сап, лек құру техникалары)	8. 3. 4. 1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	08.11

18	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. (Акробатика: Қарлығаш болып тұру)	8. 3. 2. 1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, оның маңыздылығын түсіну;	1	14.11
19	ӨҚН 5 (Қар көшкіні) (Акробатика: Алға артқа домалау техникалары)	8. 1. 2. 1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	15.11
20	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы. (Гимнастика: Гимнастикалық қабырғада жаттығулар орындау техникалары).	8. 1. 5. 1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу;	1	21.11
21	(Гимнастика: Гимнастикалық орындықта жаттығулар орындау техникалары).	8. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	22.11
22	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. (Гимнастика: көпір (мостик) жасау техникалары). ӨҚН 6 (Боран, жел және су тасқыны)	8. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу;	1	28.11
23	(Гимнастика: шатқа отыру техникалары). (Гимнастика: Кіші ағашаттан секіру техникалары)	8. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу;	1	29.11
24		8. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	05.12

25	4-бөлім Қазақ халқы ның дәстүрлі ойындары	Қозғалмалы ойындар. (Асықату, Бесасық)	8. 2. 7. 1 жарыскезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез- құлық көрсетуді бағалай білу;	1	06.12
26		(Қуып жет)	8. 2. 7. 1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу;	1	12.12
27		ӨҚН 7 (Күшті уланған заттармен уланғандағы көмек)	8. 2. 3. 1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;	1	13.12
28		(Көкпар)	8. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	19.12
29		(Қызқуу)	8. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	20.12
30		(Теңге алу)	8. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу;	1	26.12
31		Қазақ ұлттық ойындары. (Тоғызқұмалақ: Ойынның жүру әдістері) ӨҚН-8 (Әртүрлі жарақат алған адамға бірінші медициналық көмек) (Тоғызқұмалақ: Тұздық алу, ойын комбинацияларын тез үйрету техникалары)	8. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	27.12
32		(Тоғызқұмалақ ойынының тактикалық тәсілдері)	8. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	09.01.25ж
3-тоқсан					
33	5-бөлім Шаңғы/кросс/	Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу	8. 3. 4. 1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсізді	1	10.01

коньки дайындығы	техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. (Кросс: Алыс қашықтыққа жүгіру кезіндегі де малу және шығару техникалары).	бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;		
34	(Кросс: Жүгіру алдындағы арнайы дене қыздыру жаттығулар жиынтығы).	8. 3. 4. 1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;	1	16.01
35	(Кросс: 400 м жүгіру). ӨҚН-9 (Көп адамдар уланған жағдайда алғашқы медициналық көмек)	8. 3. 2. 1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, оның маңыздылығын түсіну	1	17.01
36	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту7 (Кросс: 800 м жүгіру).	8. 3. 1. 1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету;	1	23.01
37	(Кросс: Кедергілер арқылы 600 м жүгіру).	8. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	24.01
38	Өртүрлі кедергілерден жүгіру7 (Кросс: 1000 м жүгіру).	8. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу;	1	30.01
39	(Кросс: 1500 м жүгіру).	8. 3. 3. 1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	31.01
40	(Қысқы кросс: 3000 м жүгіру). ӨҚН-10 (Көп адамдар уланған жағдайда алғашқы медициналық көмек)	8. 3. 3. 1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	06.02

41	6-бөлім Командалық ойын- белсенді қозғалыстың іс-әрекеті	Командалық ойындағы көшбасшылық. (Волейбол: Допты ойынға қосу техникалары).	8. 3. 4. 1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;	1	07.02
42		(Волейбол: Алаңда тұру және ауысу техникалары).	8. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	13.02
43		(Волейбол: Допты жоғарыдан, төменнен қабылдау техникалары)	8. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	14.02
44		Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. (Волейбол: Қорғаныста ойнау тосқауыл техникалары)	8. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу;	1	20.02
45		(Волейбол: Шабуылдау техникалары).	8. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	21.02
46		(Волейбол: Ықшамдалған ережемен алаңда волейбол ойнау).	8. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	27.02
47		Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. (Баскетбол: Допты ойынға қосу техникалары).	8. 2. 3. 1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;	1	28.02
48		(Баскетбол: Айып добын лақтыру техникалары) ӨҚН-11 (Бірінші медициналық көмек жарақаттанған	8. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	06.03

		бақытсыздыққа ұшыраған жағдайда)			
49		(Баскетбол: Доп беру техникалары)	8. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	07.03
50		Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары (Баскетбол: Доп қабылдау техникалары).	8. 2. 1. 1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу;	1	13.03
51		(Баскетбол: Допты алып жүру техникалары).	8. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	14.03
52		(Баскетбол: Ықшамдалған ережемен алаңда баскетбол ойнау).	8. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	20.03
4-тоқсан					
53	7-бөлім Командалық ойынның негізгі дағдысы	Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. (Қол добы: Допты ойынға қосу техникалары).	8. 3. 4. 1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу;	1	03.04
54		(Қол добы: Доп беру техникалары)	8. 1. 1. 1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	04.04
55		(Қол добы: Доп қабылдау техникалары).	8. 1. 1. 1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	10.04
56		Ойын тактикасы. (Қол добы: : Допты алып жүру техникалары).	8. 1. 2. 1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу;	1	11.04

57		(Қол добы: Қақпашының іс- әрекеті, қорғаушылардың іс- әрекеті техникалары) ӨҚН-12 (Бірінші медицина лық көмек жарақаттанған бақытсыздыққа ұшыраған жағдайда	8. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс- әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	17.04	
58		(Қол добы: Қорғаушылардың 9 метрлік алаңнан қорғану техникалары, Қысқартылған алаңда ойнау)	8. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс- әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	18.04	
59		Ойындағы шығармашылық белсенділік. (Футбол: Алдау әдістері қақпаға доп соғу техника лары)	8. 1. 5. 1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу;	1	24.04	
60		(Футбол: Допты ойынға қосу, алаңда ауысу, доп беру техникалары)	8. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу;	1	25.04	
61		ӨҚН-13 Тамақтан уланғанда және улы заттардан уланған да көрсететін АДК (Футбол: Айып добын соғу, ойын ережесінің бұзылуы, сары, қызыл қағаздың берілу техникалары)	8. 1. 6. 1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсартып білу	1		01.05
62		(Футбол: Ықшамдалған ережемен алаңда ойнау)	8. 1. 6. 1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсартып білу	1	02.05	
63	8-бөлім Жеңіл атлетика	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру.	8. 3. 4. 1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп- қатерді төмендету, сондай-	1	08.05	

64	дағдысы арқылы денсаулықты нығайту	(Жеңіл атлетика: Кедергілер арқылы жүгірулер) Төзімділікті дамыту бағытын дағы іс-әрекеттер. ӨҚН-14 Денсаулық және салауатты өмір салты туралы түсінік (Жеңіл атлетика: Жүгіру алдындағы дене қыздыру жаттығулар жиынтығы)	ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу 8. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1		09.05
65		Секіру фазаларын қолдану. (Жеңіл атлетика: Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру)	8. 3. 3. 1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	15.05	
66		Жеңіл атлетика: Жүгіріп келіп үш аттап ұзындыққа секіру)	8. 3. 3. 1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	16.05	
67		Лақтырудағы фитнес құрамдастығы. Жеңіл атлетика: допты нысанаға, қашықтыққа лақтыру). ӨҚН-15 Денсаулық және салауатты өмір салты туралы түсінік	8. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу;	1	22.05	
68		(Жеңіл атлетика: 300г гроната қашықтыққа лақтыру).	8. 3. 1. 1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету Жүктеу	1	23.05	

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

«Тоғызқұмалақ» үйірмесінің жылдық жоспары

Мұғалімі: Жасмағамбетов Қ.Т.

Сыныбы: 8«ә,б»

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйірме - бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау-тақырыптар кеңейіп, тереңдей оқытылады.

Онда оқушылардың тоғызқұмалақ ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілікке, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді.

Тоғызқұмалақ – қазақта кең тараған, өте қызықты, ойлы ойын. Қаратау қазбаларының арасынан табылған тас «қазан» осы тоғызқұмалақты еске салады. Бұл ойын Қызғызстанда, Монголияда, қарақалпақстанда, Өзбекстан қазақтарның арасында, алыс шетел қазақстанның арасында катты дамыған.

Бұл бас шынықтыратын ойынды біздің ұлттық «шахматымыз» десе болғандай. 162 таспен ойналатын осы бір ойлы ойынның жоғалып кетпеуіне кезінде академик-жазушы Мұхтар Әуезов, халық артисі Қалибек Қуанышбаев, техника ғылымының кандидаты М. Ибраев пен шахматшы Е.Браундардың сіңірген еңбектері өте зор.

Тоғызқұмалақтан алғашқы республикалық жарыс 1948 жылы өткізіліп, жарысқа халық ойынының шеберлері Абайдың немересі Ысқақов (Семей), Андамас Жөкеев (Қарағанды), Оспан Қаржауов (Семей), Шорман Өтегенов (Жамбыл) сияқты тоғызқұмалақшылар қатысты.

Республиканың тұңғыш чемпионы Ш.Өтегенов болды. 1948-1960 жылдар аралығында Қазақстан аймағында көптеген біріншіліктер өтті. Осы кезендерде қатарынан алты жыл бойы Жамбыл облысының өкілі Рахымбай Ахмамбетов бірінші орынды жеңіп алып отырды. Кейін көп жылдар бойы бірінші орынды В. Поляков пен Қасымов алма кезек жеңіп алып отырды.

Халқымыздың кемеңгер ақыны Абай кезінде тоғызқұмалақтың аса шебер ойыншысы болған.

Үйірменің мақсаты:

- а) Оқушылардың денсаулығын нығайту;
- ә) Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру;
- б) Өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- в) Тоғызқұмалақ ойыны арқылы төзімділікке үйрету, ой-өрісін дамыту.

Оқыту міндеттері:

Білім беру:

- Тоғызқұмалақтың шығу тарихымен таныстыру;
- Ойын ережелерін үйрету;
- Оқушыларға тоғызқұмалақ ойыны туралы теориялық білім беру, сайыстар өткізу ережелерімен таныстыру.

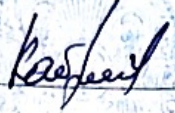
Жетілдіру:

- Тұлғаның логикалық ойлауын, есте сақтауын, орнықтылығын жаңа басқа да жағымды қасиеттерін жетілдіру;
- Төзімділігін, өз-өзіне және қарсыласына сынмен қарауын;
- Логикалық ойлау әлемі мен бейнелеп ойлаудың сұлулығын бойлатып, қоршаған орта туралы елесін кеңейту;

Тәрбиелік:

- Айналасына ұқыптылықпен қарау, жеке қасиеттерін жетілдіруге ұмтылдыру;
- Өзін тәртіпке салуға тәрбиелеу;
- Еріктілік қасиеттерін жетілдіруге және өзін-өзі бағалай білуге.

Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың пәнді игеруімен қатар ұжымда жұмыстана білуі қалыптасады.

Бекітемін:  Мектеп директоры: С.Е.Қабдрахманова

«Тоғызқұмалақ» үйірме сабағының күнтізбелік жоспары

№	Тақырыптары	Сағ. сан ы	Күні	уақыты	
				8ә	8б
1	Тоғызқұмалақ ойынының тарихы	1	04.09	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
2	Тоғызқұмалақ ойынының ережелері	1	11.09	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
3	Ойынның басына жоспар құру	1	18.09	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
4	Отаулар ойынды әрбір отаудан бастаудың ерекшелігі	1	25.09	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
5	Жүрісті есептеу жоспары	1	02.10	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
6	Квалификациялық жарыс	1	09.10	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
7	Негізгі тактикалық әдістер	1	16.10	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
8	Байланыс	1	23.10	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
9	Қос соққы	1	06.11	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
10	Тұздық алу және оны тиімді пайдалану	1	13.11	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
11	Ойнау әдістері	1	20.11	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
12	Бірінші, екінші отаулардан тұздық алу	1	27.11	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
13	Үшінші, төртінші отаулардан тұздық алу	1	04.12	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
14	Бесінші, алтыншы отаулардан тұздық алу	1	11.12	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
15	Квалификациялық жарыс	1	18.12	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
16	Жетінші, сегізінші отаулардан тұздық алу	1	25.12	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
17	Партия талдау	1	15.01.25 ж	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
18	Тұздық алғаннан кейінгі ойын ережелері	1	22.01	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
19	Комбинация және оның идеялары	1	29.01	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
20	Ойын ортасын дұрыс ойнау	1	05.02	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
21	Квалификациялық жарыс	1	12.02	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
22	Позиция артықшылығын қалыптастыру және оны сақтау	1	19.02	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
23	Күшті тоғызқұмалақшылардың партиясын талдау	1	26.02	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
24	Позицияға баға беру	1	05.03	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
25	Позиция түрлері	1	12.03	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
26	Партия түрлері	1	19.03	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
27	Отаулардағы құмалақтарды топтастыру	1	02.04	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
28	Шабуылға шығу	1	09.04	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$
29	Позициядағы жағдайды жақсарту	1	16.04	$\frac{50}{15} - \frac{35}{16}$	$\frac{40}{16} - \frac{25}{17}$

30	Этюдтерді шешу	1	23.04	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$	
31	Партия түрлері	1	30.04	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$	
32	Қарсыластың жүрісін шектеу	1				
			мереке			
33	Күрделі комбинациялық жүрістер	1	14.05	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$	
34	Ойынның соңын дұрыс ойнау	1	21.05	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$	

28.08.2024 ж. №1 әдістемелік кеңесте талқыланып, 29.08.2024 ж №1 педагогикалық кеңесте бекітілді.