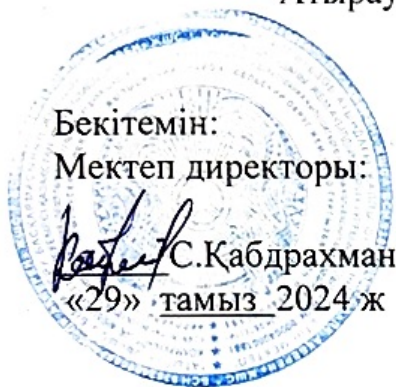


Атырау облысы Жылыой ауданы №4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп



Бекітемін:

Мектеп директоры:

С.Қабдрахманова
«29» тамыз 2024 ж

Келісемін:

Ж.Байманова
Директордың оқу ісі
жөніндегі орынбасары:
«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: 9 «а,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 жана 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": Өртүрлі 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 9-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 саны	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің тақырыптары	Оқу мақсаты. Білім алушылар білуі тиіс	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
1-тоқсан						
1	1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру техникасы ынжетілдіру	Қауіпсіздікережесі. Спринттікжүгірудіжетілдіру (Қысқақашықтыққаайталапж үгіру)	9. 3. 4. 1 денсаулыққақатыстыкүрделімәселелерді, техникақауіпсіздігін, денсаулыққакеріәсерінтигізуіүмкінқауіп- кәтердітөмендетудітүсінужәнемұқиятсипаттайбілу	1	03.09.24ж	
2		Қауіпсіздікережесі. Спринттікжүгірудіжетілдіру (60мжүгіру)	9. 3. 4. 1 денсаулыққақатыстыкүрделімәселелерді, техникақауіпсіздігін, денсаулыққакеріәсерінтигізуіүмкінқауіп- кәтердітөмендетудітүсінужәнемұқиятсипаттайбілу	1	06.09	
3		Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (100м жүгіру)	9. 3. 3. 1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	10.09	
4		(400 м жүгіру)	9. 3. 2. 1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	13.09	
5		Қауіпсіздікережесі. Спринттікжүгірудіжетілдіру	9. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін	1	17.09	

		(Бір орыннан ұзындыққа секіру)	жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу		
6		Қауіпсіздікережесі. Спринттікжүгірудіжетілдіру (Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру)	9. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	20.09
7		Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150г доп нысанаға лақтыру) (ӨҚН-1 Қала (ауыл) қауіпсіздіктің бастауы)	9. 1. 1. 1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	24.09
8		Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (Допты бастан асыра лақтыру)	9. 1. 1. 1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	27.09
9		Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (Эстафеталық таяқшаны беру және қабылдау)	9. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	01.10
10		Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (Эстафета 100 x 4) ӨҚН-2 Үйдегі авариялық төтенше жағдайлар туралы	9. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	04.10
11	2-бөлім Спортоындарыа рқылыбірлескен	Ойынтехникасы (ФутболойыныАйыпдопсоғутас ілдері)	9. 1. 1. 1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;	1	08.10
12	жұмыс	(Алдауәдістері) ӨҚН-3 Көліктегі төтенше жағдайлар	9. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	11.10
13		(Доп беру (пас) техникалары)	9. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және	1	15.10

14	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (<i>Ойын кезіндегі (қозғалыста) доп берулер</i>)	салыстыра білу	9. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	18.10	
15	ӨКН-4 Қылмыстық төтенше жағдайлар (<i>Ойын кезіндегі алдау әдістері</i>)		9. 1. 5. 1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	22.10	
16	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (<i>Ойын кезіндегі топ болып қорғанулар</i>)		9. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1		25.10

2-тоқсан

17	3-бөлім Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар (<i>Саптық жаттығулар, бір орында тұрып жүру, лекте және қатарда жүруде ауысу</i>)	9. 3. 4. 1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	05.11	
18		Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар (<i>Саптық жаттығуларды жетілдіру</i>)	9. 3. 4. 1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	08.11	
19		Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру (<i>Алға және артқа домалау</i>)	9. 3. 2. 1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1	12.11	
20		ӨКН-5 Табиғаттағы төтенше жағдайлар (<i>Бөренеді қарлығаш болып тұру</i>)	9. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	15.11	

21		Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру. (Гимнастикалық қабырғада жаттығулар орындау). ӨҚН-6	9. 1. 5. 1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;	1	19.11	
22		Климаттық –географиялық жағдайдың өзгеруі (Гимнастикалық кіші ағаш аттан секіру)	9. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1	22.11	
23		Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау. (Бір орында отырып-тұру, гимнастикалық орындықта, еденде кеудені еденнен көтеру жаттығулар).	9. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	26.11	
24		(Секіртпемен секіру, кермеде т.б элементтерде жаттығулар орындау) ӨҚН-7 Қан кеткенде және күйгенде көрсетілетін алғашқы дәрігерлік көмектің ережелері)	9. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	29.11	
25	4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары	Халықаралық ойындар. (Шахмат ойынының теориясы, жалпы ойынның шығу тарихы)	9. 2. 7. 1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	03.12	
26		(Әр фигураның жүрістерін есептеу техникалары)	9. 2. 3. 1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;	1	06.12	
27		(Асық ату, бестас ойыны техникаларын жетілдіру) (ӨҚН-8)	9. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	10.12	
28		Қан кеткенде және күйгенде көрсетілетін алғашқы дәрігерлік көмектің ережелері) (Асық ату, бестас ойыны	9. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	13.12	

мергендікті, ептілікті жетілдіру тәсілдері)

29	Зияткерлік ойындар. (Тоғызқұмалақ ойынының тактикалық тәсілдері)	9. 2. 6. 6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу;	1	17.12
30	(Тоғызқұмалақ ойынының жүру тәсілдері)	9. 2. 6. 6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу;	1	20.12
31	(Тоғызқұмалақ ойыны тұздық алу тәсілдері)	9. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	24.12
32	(Тоғызқұмалақ ойынын ойнау, қателікпен жұмыс жасау)	9. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	27.12

3-тоқсан

33	5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы	Қауіпсіздік ережесі. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру. (5-7 мин үзбей жүгіру)	9. 3. 4. 1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	10.01.25ж
34		(400м қашықтыққа жүгіру)ӨҚН-9 Табиғат жағдайындағы алғашқы көмек	9. 3. 2. 1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	14.01
35		(800м қашықтыққа жүгіру)	9. 3. 2. 1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	17.01
36		Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы. (1000м-ге жүгіру)	9. 3. 1. 1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1	21.01
37		(1500м қашықтыққа	9. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	24.01

38		Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру. (Кедергілер арқылы жүзгіру)	9. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	28.01
39		(Ойлы-қырлы жерлермен жүзгіру)ӨҚН-11Жараланғандағы және сынғандағы алғашқы көмек көрсету ережесі	9. 3. 3. 1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	31.01
40		(Қысқы кросс 3000м жүзгіру)	9. 3. 3. 1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	04.02
41	6-бөлім Команда құру ойындары	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар. (Баскетбол. Ойын ережелері мен техника, тәсілдері)	9. 3. 4. 1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	07.02
42		(Баскетбол. Алаңдағы қозғалыстар, орын ауысулары)	9. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	11.02
43		(Баскетбол. Доп соғып жүру техникалары)	9. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	14.02
44		Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру. (Допты екі қолмен төменнен және жоғарыдан қабылдау)	9. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	18.02
45		(Доп беру техникаларын жетілдіру 2х2; 3х3 доп беу әдістері)	9. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	21.02
46		(Айып добын орындау техникалары)	9. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	25.02
47		Ойын комбинация	9. 2. 3. 1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру	1	28.02

		ларын құру. (Допты ойыға қосу техникалары)	бойынша біркатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;		
48		(Доппен түрлі тәсілдер қолдана отырып шабуылдау)	9. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	04.03
49		(Түрлі тәсілдер қолдана отырып қорғану техникалары)ӨҚН-12Жараланғандағы және сынғандағы алғашқы көмек көрсету ережесі	9. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	07.03
50		Баламалы ойындар құрастыру. (Командамен шабуылдау техникалары)	9. 2. 1. 1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	1	11.03
51		(Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау)	9. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	14.03
52		(Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау)	9. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	18.03
4-тоқсан					
53	7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттердешешу	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында доптыңгеру техникасы. (Қол добы ойыны Доп беру техникалары)	9. 3. 4. 1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсінуді және мұқият сипаттай білу;	1	01.04
54		(Қол добы ойыны Доп беру техникалары)ӨҚН-13 Тамақтануланғанда және ұлы заттардан уланғанда көрсететін АДК	9. 1. 1. 1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	04.04
55		Ойын кеңістігінде бағыт-бағдардағдысын жетілдіру. (Қол добы. Шабуылдау және қорғану әрекеттері.)	9. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	08.04

56		(Қол добы қақпашының әрекеттері)	9. 2. 4. 1 денежаттығуларыаясындағыіс-әрекеттердіоңтайландыружәнебаламатүрлерінкүругаажетережелерменкұрылымдыктәсілдердібағалаужәнесалыстырабілу	1	11.04	
57		(Қол добы 9 метірлік қорғаныстағы техникалар)	9. 2. 4. 1 денежаттығуларыаясындағыіс-әрекеттердіоңтайландыружәнебаламатүрлерінкүругаажетережелерменкұрылымдыктәсілдердібағалаужәнесалыстырабілу	1	15.04	
58		Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер. (Қол добы 9 метірліктен шабуылдау техникалар)	9. 1. 5. 1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	18.04	
59		(Қол добы ықшамдалған ережемен ойнау)	9. 1. 5. 1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	22.04	
60		Топта ойын- сауық ойындарын құру. (Қол добыайып соққыларын орындау техникалары)	9. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	25.04	
61		(Қол добы шабуылдаудың түрлі тәсілдерін қайталау.	9. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	29.04	
62		(Қол добы ықшамдалған ережемен ойнау)	9. 1. 6. 1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау	1	02.05	
63	8-бөлім Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулық және фитнес	Әртүрлі бұлшықеттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру (Жеңіл атлетика қысқа қашықтыққа қайталап жүгірулер)	9. 3. 3. 1 түрлі дене жаттығуларының іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	06.05	
64		Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту.	9. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу	1		09.05

(Жеңіл атлетика эстафеталық таяқшаны беру және қабылдау техникалары)

65	<i>(Жеңіл атлетика эстафета 4x100м)ӨҚН-14</i> Денсаулық және салауатты өмір салты туралы түсінік	9. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну;	1	13.05
66	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту. <i>(Жеңіл атлетика Бір орыннан ұзындыққа секіру)</i>	9. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну;	1	16.05
67	<i>(Жеңіл атлетика Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру)ӨҚН-15</i> Денсаулық және салауатты өмір салты туралы түсінік	9. 3. 4. 1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	20.05
68	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту. <i>(Жеңіл атлетика Жүгіріп келіп үш аттап секіру техникалары)</i>	9. 3. 1. 1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	1	23.05

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

«Футбол» үйірмесінің жылдық жоспары

Мұғалімі: Жасмағамбетов Қ.Т.

Сыныбы: 9«а,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 Қызығызстанда, Монғолияда, қарақалпақстанда, Өзбекстан қазақтарның арасында, алыс шетел қазақстанның арасында қатты 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 кезеңдерде 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.

Бекітемін:

Мектеп директоры: С.Е.Қабдрахманова

«Футбол» үйірме сабағының күнтізбелік жоспары

№	Тақырыптары	Сағ. саны	Күні	уақыты		
				9а	9б	9б
1	Қ.Р футболдың дамуы	1	05.09.24ж	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
2	Футболдың шығу тарихы	1	12.09	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	19.09	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	1	26.09	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
5	Ойынның негізгі ережелері	1	03.10	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
6	Ойыншының тұрысы	1	10.10	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	1	17.10	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	1	24.10	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
9	Ауыттан допты тастап үйрену	1	07.11	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
10	Айып добын тебуді үйрену	1	14.11	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
11	Доппен алдап өту тәсілдері	1	21.11	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
12	Доппен алдап өту тәсілдері	1	28.11	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
13	Аяқ ұшымен тебу	1	05.12	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
14	Өкшемен тебу	1	12.12	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
15	Допты баспен ұру түрлері	1	19.12	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
16	Шекемен ұру	1	26.12	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
17	Секіріп шекемен ұру	1	09.01.25ж	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
18	Баспен ұру	1	16.01	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
19	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1	23.01	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
20	Допты тартып алу тәсілдері	1	30.01	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
21	Допты тоқтату тәсілдері	1	06.02	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
22	Допты алып жүру тәсілдері	1	13.02	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
23	Қақпашының ойыны	1	20.02	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
24	Допты қағып алу	1	27.02	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
25	Допты ұрып жіберу	1	06.03	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
26	Допты бағаннан асырып жіберу	1	13.03	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
27	Қорғаушылардың міндеті	1	20.03	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
28	Қорғаушының жеке әрекеті	1	03.04	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
29	Шабулшының міндеті	1	10.04	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
30	Топ – топ болып шабуылға шығу	1	17.04	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
31	Командалық әрекет	1	24.04	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
32	Жеке әрекет	1	----- мереке	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
33	Айып добын дұрыс орындау	1	08.05	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$
34	Қақпашының допты ойынға қосуы	1	15.05	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & -15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & -16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & -17 \end{smallmatrix}$

35	Ойынның соңып дұрыс ойнау	I	22.05	$\begin{smallmatrix} 00 & 45 \\ 15 & 15 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 50 & 35 \\ 15 & 16 \end{smallmatrix}$	$\begin{smallmatrix} 40 & 25 \\ 16 & 17 \end{smallmatrix}$
----	---------------------------	---	-------	--	--	--

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