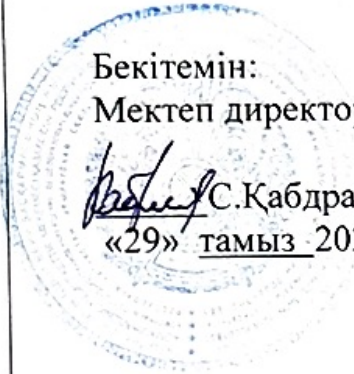
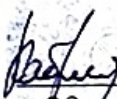


Атырау облысы Жылыой ауданы №4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

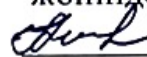
Бекітемін:

Мектеп директоры:


 С.Қабдрахманова
«29» тамыз 2022 ж

Келісемін:

Директордың оқу ісі
жөніндегі орынбасары:

 Г.Уткелбаева
«29» тамыз 2022 ж

Тексерілді:

ӘБ отырысында қаралды

Хаттама №1

ӘБ жетекшісі:  Г.Сахипова
«26» тамыз 2022 ж

Күнтізбелік-тақырыптық жоспары

2022 - 2023 оқу жылы

Сыныбы: 10 «а,ә»

Пән мұғалімі: Жасмағамбетов Қ.Т.

ТҮСІНІКХАТ

Дене шынықтыру пәні

Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінде дене шынықтыру пәнінің 1-3 сыныптарда оқыту үдерісі Қазақстан Республикасы Үкіметінің 25.04.2015ж №327 қаулы, №484 қаулысы, 15.08.2017ж 12.08.2016ж №266 бұйрық, 10.05.2018ж №199 бұйрығымен, 5-8 сыныптар 13.05.2016ж №292 қаулы, 23.11.2016ж №668 бұйрығымен, 4-9, 10-11 сыныптарда 23.08.2012ж №1080, 15.08.2017ж №485 қаулы, 15.07.2014ж №281, 18.06.2015ж №393 бұйрығымен бекітілген Орта білім берудің мемлекеттік Білім және ғылым министрлігінің жалпыға білім беру стандарты бекітілген мектепке дейінгі, жалпы орта білім берудің үлгілі оқу жоспарлары және ҚР Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі №115 бұйрығына 212-қосымша оқу бағдарламалары арқылы Бастауыш білім берудің жалпы білім беретін жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша жоспарланды. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің 03.07.2017 жылғы №05/2948 тіркелген. 2018-2019 оқу жылында Қазақстан Республикасында жалпы орта білім беру ұйымдарында оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Ғылыми кеңесімен ұсынылған 2018 жылғы 15 маусымдағы №7 хаттама, әдістемелік нұсқаулық хатқа сүйене отырып, мектептің материалдық базасына ыңғайлап 1-11 сыныптарға 2022-2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру пәніне бағдарлама жасалынды.

Қазақстан Республикасы Мемлекет басшысының 2017 жылғы 10 наурыздағы № 17-698-3 тапсырмасын іске асыру мақсатында Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі мектепке дейінгі және жалпы білім беру департаментінің 2018 жылғы 2 шілдедегі № 11-4599 хатына сәйкес, 2020-2021 оқу жылында 1-4 сыныптар арасында дене шынықтыру сабағының әр үшінші сағатында «Футбол сабағы» енгізілді. 5-11 сыныптарда әр үшінші сағатына спорттық ойындар енгізілді.

1-4 сыныптарда «Дене шынықтыру» пәнін оқытуға бөлінген оқу жүктемесінің көлемі

Сынып	Оқу пәнінің атауы	Жалпы жүктеме, сағат			
		Үлгілік оқу жоспары		Үлгілік оқу жоспары (төмендетілген оқу жүктемесімен)	
		Апталық	Жылдық	Апталық	Жылдық
Инварианттық компонент					
1	Дене шынықтыру	3	105	2	70
2	Дене шынықтыру	3	108	2	72
3	Дене шынықтыру	3	108	2	72
4	Дене шынықтыру	3	108	2	72
Вариативтік компонент					
Дене шынықтыру: спорттық ойындар		-	-	4	144

5-9 сыныптарда «Дене шынықтыру» пәнін оқытуға бөлінген оқу жүктемесінің көлемі

Сынып	Оқу пәнінің атауы	Жалпы жүктеме, сағат			
		Үлгілік оқу жоспары		Үлгілік оқу жоспары (төмендетілген оқу жүктемесімен)	
		Апталық	Жылдық	Апталық	Жылдық
Инварианттық компонент					
5	Дене шынықтыру	3	108	2	72
6	Дене шынықтыру	3	108	2	72
7	Дене шынықтыру	3	108	2	72
8	Дене шынықтыру	3	108	2	72
9	Дене шынықтыру	3	108	2	72
Вариативтік компонент					
Дене шынықтыру: спорттық ойындар		-	-	5	180

10 - 11 сыныптарда «Дене шынықтыру» пәнін оқытуға бөлінген оқу жүктемесінің көлемі

Сынып	Оқу пәнінің атауы	Жалпы жүктеме, сағат			
		Үлгілік оқу жоспары		Үлгілік оқу жоспары (төмендетілген оқу жүктемесімен)	
		Апталық	Жылдық	Апталық	Жылдық
Қоғамдық –гуманитарлық бағыт және жаратылыстану-математикалық бағыт					
Инварианттық компонент					
10	Дене шынықтыру	3	108	2	72
11	Дене шынықтыру	3	108	2	72
Вариативтік компонент					
Дене шынықтыру: спорттық ойындар		-	-	2	72

Оқу жылының ұзартылуына байланысты қосымша сағаттарды өткен тақырыптарды қайталауға және бекітуге пайдалану ұсынылады. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығымен бекітілген. «Дене шынықтыру» пәні топтарға бөлінбей оқытылады. Мектептің педагогикалық ұжымының кеңесі шешімімен шаңғы және жүзу бөлімдерінің сағаттарын жергілікті аймақтық ерекшеліктерге және материалдық базаның жетіспеушілігіне байланысты спорттық ойындар және жеңіл атлетика, дала жарыс бөлімдеріне бөлінді.

Оқытумақсаты:

Қимыл қозғалыс негіздерін игеру арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру;
Физикалық және психикалық қасиеттерінің толық дамуын;
Салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене тәрбиесі құралдарын шығармашылық жолмен қолдану;

Оқыту міндеттері:

Денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық (дене) қасиеттерін дамыту;
Базалық спорт түрлерінің техникалық-тактикалық іс-қимыл әдістерін жетілдіру;
Өз денсаулықтарына ықтиярлықпен қарау, денсаулықты сақтау мен нығайту қажеттілігін тәрбиелеу;

Пәнді оқытудың негізгі міндеттері:

- Дене шынықтыру мен салауатты өмір салты саласындағы білімді қалыптастыру
- Қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын үнемі жетілдіру жағдайында денсаулықты нығайту
- Денені шынығуын қозғалыс режимі мен кәсіби-қолданбалы дене дайындығының негізін құрайтын қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын меңгерту.
- Бұқаралық спорттың маңызды негізін құрайтын жаттығулар техникасын жетілдіру есебінен дене қасиеттерін тәрбиелеу

Күнтізбелі тақырыптық жоспар

I-тоқсан 10-сынып

2022-2023 оқу жылы

Жоспар бөлімдері	№	Тақырыптардың атаулары	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Күні	Ескертпе
					10 «а,ә»	
I-бөлім <i>Жеңіл атлетика түсінігі және қозғалыстың озық дағдысы 8 сағат</i>	1	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	02.09	
	2	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	6.09	
	3	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	9.09	
	4	Секіру және оның түрлері	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді каркындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	13.09	
	5	Секіру және оның түрлері	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	16.09	
	6	Секіру және оның түрлері	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	20.09	
	7	Лактыру және оның түрлері	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	23.09	
	8	Лактыру және оның түрлері	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	27.09	
II-бөлім <i>Командалық ойынның қозғалыс дағдысы 9 сағат</i>	9	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы.	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	30.09	
	10	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы.	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете	1	4.10	

		отырып үйлестіру			
11	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы.	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1	7.10	
12	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	11.10	
13	Доппен топтық тапсырмалар.	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	14.10	
14	Доппен топтық тапсырмалар.	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	18.10	
15	Доппен топтық тапсырмалар.	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	21.10	
16	Ойын арқылы сенімділікті бекіту.	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	28.10	
17	Ойын арқылы сенімділікті бекіту.	10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау.	1		
I тоқсан 17 сағат					

II-тоқсан 10-сынып

Жоспар бөлімдері	№	Тақырыптардың атаулары	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Күні	Ескертпе
III-бөлім <i>Гимнастикадағы денені басқарудың қозғалысындағы ықпалы 8 сағат</i>	18	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада композициялық элементтер құру	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	8.11	
	19	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада композициялық элементтер құру	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	11.11	
	20	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада композициялық элементтер құру	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	15.11	
	21	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	18.11	
	22	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	22.11	
	23	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	25.11	
	24	Тепе -теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	29.11	
	25	Тепе -теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	2.12	

IV-бөлім Қазақстандық ұлттық ойынында ағылшығармашылық қабілеттілік 8 сағат	26	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1	6.12	
	27	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	9.12	
	28	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	13.12	
	29	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
	30	Ұлттық ойындардың іс – шараларын ұйымдастыру және өткізу.	10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	20.12	
	31	Ұлттық ойындардың іс – шараларын ұйымдастыру және өткізу.	10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	23.12	
	32	Ұлттық ойындардың іс – шараларын ұйымдастыру және өткізу.	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру		27.12	
	33	Ұлттық ойындардың іс – шараларын ұйымдастыру және өткізу.	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	30.12	
II тоқсан 16 сағат						

III-тоқсан 10-сынып

Жоспар бөлімдері	№	Тақырыптардың атаулары	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Күні	Ескертпе
V-бөлім Шаңғы/кросс/ коньки дайындығы 10 сағат	34	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	10.01. 2023ж	
	35	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	13.01	
	36	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	17.01	
	37	Тактикалық дағдыларды қолдану.	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	20.01	
	38	Тактикалық дағдыларды қолдану.	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	24.01	
	39	Тактикалық дағдыларды қолдану.	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	27.01	
	40	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру	10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	31.01	
	41	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру	10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1	3.02	
	42	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру	10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	7.02	
VI-бөлім Команда	43	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	10.02	
	44	Жеке, топтық және командалық тактикалық	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	14.02	

ойындарында бірлескен оқу 10 сағат		әрекеттер.			
	45	Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	17.02
	46	Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	21.02
	47	Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	24.02
	48	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары.	10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	28.02
	49	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары.	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	3.03
	50	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары.	10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	7.03
	51	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары.	10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	10.03
	52	Командалық ойынның орындалуын талдау	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	14.03
	53	Командалық ойынның орындалуын талдау	10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1	17.03
			III тоқсан 20 сағат		

IV-тоқсан 10 –сынып

Жоспар бөлімдері	№	Тақырыптардың атаулары	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Күні	Ескертпе
VII-бөлім Командалық ойын – белсенді қозғалыс нысаны 8 сағат	54	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	28.03	
	55	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы.	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	31.03	
	56	Топта ойын -сауық ойынын құру.	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	4.04	
	57	Топта ойын -сауық ойынын құру.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	7.04	
	58	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы.	10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	11.04	
	59	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы.	10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	14.04	
	60	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы.	10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	18.04	
	61	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы.	10.1.6.6. Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту	1	21.04	
VIII-бөлім	62	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	25.04	

Денсаулық және салауатты өмір салты 11 сағат		жаттығулар жинағы				
	63	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	28.04	
	64	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	02.05	
	65	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	5.05	
	66	Жеңіл атлетика және фитнес	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	12.05	
	67	Жеңіл атлетика және фитнес	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		
	68	Жеңіл атлетика және фитнес	10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1	16.05	
	69	Жеңіл атлетика және фитнес	10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1	19.05	
	70	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	23.05	
	71	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	26.05	
72	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы.	10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	30.05		
IV тоқсан 19 сағат						

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

Волейбол

10 «А,Ә» сыныбы

Дайындаған: Қ.Т.Жасмағамбетов

2022 – 2023 о/ж.

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.

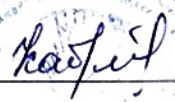
Тоғызқұмалақ – қазақта кең тараған, өте қызықты, ойлы ойын. Қаратау қазбаларының арасынан табылған тас «қазан» осы тоғызқұмалақты еске салады. Бұл ойын Қызғызстанда, Монголияда, қарақалпақстанда, Өзбекстан қазақтарның арасында, алыс шетел қазақстанның арасында қатты дамыған.

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), Аңдамас 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. Қабдрахманова

«Волейбол» үйірме сабағының күнтізбелік жоспары

№	Тақырыптары	Сағат саны	Күні	уақыты		Ескерту
				10а	10ә	
1	Техника қауіпсіздік ережесі	1	05.09	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
2	Волейбол ойынының тарихы	1	12.09	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
3	Ойынның негізгі ережелері	1	19.09	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
4	Ойын алаңында тұру	1	26.09	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	1	03.10	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
6	Тіркемелі адым	1	10.10	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
7	Қосарланған адым	1	17.10	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
8	Жүгіру	1	24.10	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
9	Секіру	1	07.11	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
10	Орынды кенет өзгерту	1	14.11	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
11	Құлау	1	21.11	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	28.11	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
13	Допты жоғарыдан беру	1	05.12	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
14	Допты төменнен беру	1	12.12	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	19.12	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	26.12	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
17	Шабуылдау	1	09.01	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
18	Тосқауыл қою	1	16.01	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	1	23.01	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
20	Алаңда ауысу	1	30.01	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	06.02	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
22	Допты ойынға қосу	1	13.02	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
23	Допты қабылдау	1	20.02	14 ⁵⁰	15 ⁵⁰	

				15 ³⁵	16 ³⁵	
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	27.02	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	06.03	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
26	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	1	13.03	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
27	Арнайы дене жаттығулары	1	27.03	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
28	Допты тура жоғарлата қосу	1	03.04	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	10.04	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
30	Допты екі қолмен төменнен беру	1	17.04	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
31	Шабуыл мен қорғаныс	1	24.04	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
32	Тосқауыл қою элементтері	1				01.05
33	Қарсыластың жүрісін шектеу	1				08.05
34	Екпін алып секіру	1	15.05	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
35	Секіріп тосқауыл қою	1	22.05	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	
36	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	29.05	14 ⁵⁰ 15 ³⁵	15 ⁵⁰ 16 ³⁵	

28.08.2022 ж. №1 әдістемелік кеңесте талқыланып, 31.08.2022 ж. №1 педагогикалық кеңесте бекітілді.

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

10 «а,ә» сыныптарының «Волейбол» үйірмесіне қатысатын оқушылар
туралы мәлімет

2022-2023 о/ж

р/с	Оқушының аты-жөні	Туған күні, айы, жылы	жынысы	Сыныбы
1	Айтпайқызы Ясира	19.11.2006ж	қыз	10 «а»
2	Амангелдіқызы Ұлболсын	07.12.2006ж	Қыз	
3	Аманғали Фарида	05.10.2006ж	Қыз	
4	Әскербек Айсана	28.01.2007ж	Қыз	
5	Бегей Айбек	05.07.2007ж	Ұл	
6	Болатқызы Сағадат	29.10.2006ж	Қыз	
7	Едигеева Айзере	10.05.2007ж	Қыз	
8	Қалнияз Дамир	26.05.2007ж	Ұл	
9	Сағидолла Шұғыла	30.09.2006ж	Қыз	
10	Сайлау Нұрәділ	27.04.2007ж	Ұл	
11	Санақұлы Нұрдәулет	21.06.2007ж	Ұл	
12	Уали Қарашаш	13.12.2006ж	Қыз	
13	Шияп Бекжан	06.12.2006ж	Ұл	
14	Нұргара Іңкәр	17.04.2007ж	Қыз	
15	Таубай Саясат	23.08.2007ж	Ұл	
16	Аман Мирас	29.01.2007ж	Ұл	10 «ә»
17	Бегей Дана	12.07.2007ж	Қыз	
18	Бегей Ақтілек	16.12.2006ж	Қыз	
19	Ғарифолла Арайлым	29.11.2006ж	Қыз	
20	Жексенбай Шұғыла	27.02.2007ж	Қыз	
21	Измуханова Аяулым	22.08.2007ж	Қыз	
22	Қайырбекқызы Шарапат	18.09.2006ж	Қыз	
23	Құбай Дарын	28.05.2007ж	Ұл	
24	Марат Анель	16.01.2007ж	Қыз	
25	Машен Альбина	15.01.2007ж	қыз	
26	Мәтжан Шұғыла	18.02.2007ж	қыз	
27	Машен Спандияр	27.09.2006ж	Қыз	
28	Мәтжан Жақсылық	05.07.2007ж	Ұл	
29	Нұртас Әсем	11.07.2007ж	Қыз	
30	Өтесін Әнел	30.01.2007ж	Қыз	
31	Сәрсембайұлы Алтынбек	29.05.2007ж	Ұл	
32	Сырлыбайқызы Ардақ	15.09.2006ж	Қыз	
33	Түгелбай Айсана	12.03.2007ж	Қыз	
34	Шапайхан Гауһар	02.03.2007ж	Қыз	
35	Ізғали Медет	02.04.2007ж	ұл	

Барлығы-35

Ұлы-12

Қызы-23

Үйірме жетекшісі: Жасмағамбетов Қ.Т.