

«Бекітемін»
Мектеп директоры:
Қабдрахманова.С.Е
«19» тамыз 2022 жыл



«Келісемін»
Директордың оқу-ісі жөніндегі
орынбасары:
Уткелбаева.Г Уткел
«19» тамыз 2022 жыл

Ә.Б отырысында қаралды
Хаттама №1
Әдістеме бірлестік жетекшісі:
Сакипова.Г Сакип
«19» тамыз 2022жыл

«№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп» КММ

Дене шынықтыру пәнінен 11 сыныптарға арналған

КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Пән мұғалімі: Тулепов.Е

2022-2023оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

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 Б.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.

Оқыту мақсаты:

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

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 11 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР (105 САҒАТ ,АПТАСЫНА 3РЕТ)**

p/c	Бөлім/Ауыспалы тақырыптар	Саб ақ №	Сабақтың тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1 тоқсан. 24 САҒАТ						11 «ә»	
1	1-БӨЛІМ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ҚИЫН ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫ	1	Қауіпсіздік ережесі. Адамның табиғи қозғалысы-жүгіру	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	1.09	
2		2	Адамның табиғи қозғалысы-жүгіру	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулықты нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	2	6.09 7.09	
3		3	Адамның табиғи қозғалысы-жүгіру	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	8.09	
4		4	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	2	13.09 14.09	
5		5	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	15.09	
6		6	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	2	20.09 21.09	
7		7	«Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	2	22.09 27.09	
8		8	«Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	28.09	
9	2-БӨЛІМ ЭМПИРИКАЛЫҚ ОҚУ АРҚЫЛЫ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТІ (	9	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	2	29.09 4.10	
10		10	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	5.10	
11		11	Еркін көшбасшылық ролі	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	2	6.10 11.10	

12		12	Еркін көшбасшылық ролі	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	2	12.10 13.10	
13		13	Еркін көшбасшылық ролі	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	18.10	
14		14	Жоғары көшбасшылық дағды	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	2	19.10 20.10	
15		15	Жоғары көшбасшылық дағды	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	26.10	
16		16	Жоғары көшбасшылық дағды	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	27.10	
2 тоқсан. 24 САҒАТ							
17	3-БӨЛІМ ГИМНАСТИКА АРҚЫЛЫ ТАНЫМДЫҚ ДАҒДЫНЫ ҚҰРАСТЫРУ (9 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	8.11	
18		2	Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	2	9.11 10.11	
19		3	Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің Жиынтығы	11.1.4.4. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	15.11	
20		4	Гимнастикалық снаряд-тардағы жаттығулар жиынтығы	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	2	16.11 17.11	
21		5	Гимнастикалық снаряд-тардағы жаттығулар жиынтығы	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	2	22.11 23.11	
22		6	Гимнастикалық снаряд-тардағы жаттығулар жиынтығы	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	24.11	
23		7	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	29.11 30.11	
24		8	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	1.12	
25		9	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	6.12	
26	4-БӨЛІМ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАҒЫ	10	Қазақ дәстүрлі ойын-дарындағы стратегия мен тактика	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	2	7.12 8.11	

41	6-БӨЛІМ ОЙЫН-САУЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ҮНТІМАҚТАСТЫҚ ЖӘНЕ КОММУНИКАТИВТІК ОРТА	9	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	2.02	
42		10	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	2	7.02 8.02	
43		11	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық қолбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	9.02	
44		12	Ойын- сауық ойындары-ның мәселесін шешу дағдысы	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	2	14.02 15.02	
45		13	Ойын- сауық ойындары-ның мәселесін шешу дағдысы	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	16.02	
46		14	Ойын- сауық ойындары-ның мәселесін шешу дағдысы	11.1.4.4. Сапалы орындауда жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	2	21.02 22.02	
47		15	Ойын- сауық ойындары-ның мәселесін шешу дағдысы	11.1.4.4. Сапалы орындауда жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	23.02	
48		16	Ойын- сауық ойындары-ның мәселесін шешу дағдысы	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру.	2	28.02 1.03	
49		17	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	2	2.03 7.03	
50		18	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	9.03	
51		19	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	2	14.03 15.03	
52		20	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	16.03	
4 тоқсан 28 САҒАТ							
53	7-БӨЛІМ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАКТИКАЛЫҚ ДАҒДЫЛАРЫ	1	Қауіпсіздік ережесі. Ойыншының тактикалық әрекеті	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	2	28.03 29.03	
54		2	Ойыншының тактикалық әрекеті	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	30.03	
55		3	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	2	4.04 5.04	

27	ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ӘЛЕУЕТ	11	Қазақ дәстүрлі ойын-дарындағы стратегия мен тактика	11.3.5.5.Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	2	13.12 14.12	
28		12	Қазақ дәстүрлі ойын-дарындағы стратегия мен тактика	11.3.5.5.Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	15.12	
29		13	Қазақ дәстүрлі ойын-дарындағы стратегия мен тактика		1	20.12	
30		14	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу	11.2.6.6.Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	2	21.12 22.12	
31		15	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу	11.2.6.6.Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	27.12	
32		16	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу	11.2.6.6.Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	2	28.12 29.12	
3 тоқсан.29 САҒАТ							
33	5 бөлім: Шаңғы/ кросс/коньки дайындығы	1	Техникалық дағдыларды қолдану	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталғандене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу.	1	10.01	
34		2	Техникалық дағдыларды қолдану	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталғандене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу.	2	11.01 12.01	
35		3	Техникалық дағдыларды қолдану	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	17.01	
36		4	Техникалық дағдыларды қолдану	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	2	18.01 19.01	
37		5	Тактикалық дағдыны қолдану.	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	24.01	
38		6	Тактикалық дағдыны қолдану.	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	2	25.01 26.01	
39		7	Тактикалық дағдыны қолдану.	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту.	1	31.01	
40		8	Тактикалық дағдыны қолдану.	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту.	1	1.02	

56		4	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік	11.2.4.4.Дене жаттығуларының сапасын жақсарту баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	2	6.04 11.04	
57		5	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік	11.2.4.4.Дене жаттығуларының сапасын жақсарту баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	12.04	
58		6	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	2	13.04 18.04	
59		7	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	19.04	
60		8	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау	2	20.04 25.04	
61	8-БӨЛІМ ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ФИТНЕС	9	Денсаулық.Дене белсенділік жаттығулары	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	2	26.04 27.04	
62		10	Денсаулық.Дене белсенділік жаттығулары	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	2.05	
63		11	Денсаулық.Дене белсенділік жаттығулары	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	2	3.05 4.05	
64		12	Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	10.05 11.05	
65		13	Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	16.05 17.05	
66		14	Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы	11.3.4.4.Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	2	18.05 23.05	
67		15	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу	11.3.1.1.«Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	2	24.05 25.05	
68		16	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу	11.3.1.1.«Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	2	30.05 31.05	