

«№4 жалпы орта білім беретін мектеп» КММ



«Келісілді»
Директордың оқу-ісі жөніндегі
орынбасары:
Балмашева Ж.
«19» тамыз 2023 жыл

«Қаралды»
Хаттама №1
Әдістеме бірлестік
жетекшісі: Юкова Ж.
«19» тамыз 2023 жыл

КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Дене шынықтыру пәні

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі 2022 жылғы 16 қыркүйектегі №399 бұйрықтың 126-қосымшаға сәйкес Жалпы орта білім беру деңгейінің (қоғамдық – гуманитарлық бағыты, жаратылыстану -математикалық бағыты) 10-11 сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы әзірленген

Сыныбы: 10^А, 10^Б
Сағат саны 68, аптасына 2 рет

Пән мұғалімі: Тулепов.Е

Оқулықтар, дене тәрбиесі
Авторлары: В.И. Лях, Е.И. Коптина, Л.Н. Девяткина, В.П. Русанов, Б.У. Альмуханов, А.В Таймазов, Богатариев, М.В. Салов; ҚР Білім және ғылым министрлігі Алтынсарин атындағы ҰБА, 2023 Әдіс. Нұсқау 2023-2024 оқу жылы.

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Жалпы орта білім беру деңгейінің (қоғамдық-гуманитарлық бағыты, жаратылыстану-математикалық бағыты) 10-11 сыныптарына арналған "Дене шынықтыру" оқу пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы 1-тарау. Жалпы ережелер

1. Оқу бағдарламасы "Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығымен бекітілген Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарына сәйкес әзірленген (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 29031 болып тіркелген).

2. Дене шынықтыру жалпы білім беретін мектептегі оқу пәні ретінде жалпыадамзаттық мәдениет саласында белсенді шығармашылық өзін-өзі жүзеге асыруға дайын тұлғаны қалыптастыруға ықпал етеді.

3. Оқу пәннің мақсаты - оқушылардың бойында өз денсаулығына қамқорлықпен қарауға қажеттілікті қалыптастыру, дененің физикалық және психикалық қасиеттерді жүйелі дамыту, салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене шынықтыру құралдарын шығармашылық тұрғыдан қолдану.

4. Оқу пәннің міндеттері:

1) денсаулықты нығайту, негізгі дененің физикалық сапаларын дамыту және ағзаның қызмет ету мүмкіндіктерін арттыру; базалық спорт түрлерінің техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру;

2) өз денсаулығына қамқорлықпен қарау, оны нығайту және сақтау қажеттіліктерін тәрбиелеу;

3) дене шынықтыру және спорттың пайда болу тарихы мен даму ерекшеліктері, салауатты өмір салтын дамытудағы рөлі туралы білім деңгейлерін игеру;

4) оқу және жарыс кезіндегі ұжымдық қарым-қатынас пен ынтымақтастықты орындау және жеке тұлғаның оң қасиеттерін тәрбиелеу.

5. "Дене шынықтыру" пәнін оқыту процесінде білім алушыларға:

1) жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;

2) дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелеріне әсері туралы білу;

3) жеке бас пен моральдық-өнегелілік қасиеттерін дамыту және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсіну;

4) өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылдандудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.

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

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

1) 10-сыныпта – аптасына 3 сағат, барлығы 102 сағатты құрайды;

2) 11-сыныпта – аптасына 3 сағат, барлығы 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 бекітілген үлгілік оқу жоспарына тәуелді (Қазақстан Республикасының нормативтік құқықтық актілерін мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 8170 тіркелген).

7. Оқу бағдарламаның құрылымы мен мазмұны екі бөлімнен тұрады:

1) Дене шынықтыру туралы білім (ақпараттық компонент);

2) Денені жетілдіру және шеберлік (әрекеттік компонент).

8. "Дене шынықтыру туралы білім" бөлімінің мазмұны адамның таным белсенділігінің дамуы туралы негізгі түсініктеріне сәйкес:

1) "Қазақстандағы спорт пен дене шынықтырудың даму тарихы";

2) "Қазіргі қоғамдағы спорт және дене шынықтыру";

3) "Адамның дене мәдениеті" тақырыптарын қамтиды.

Бөлімде Қазақстандағы спорт пен дене шынықтыруды дамытудың, республикадағы ұлттық спорт түрлерінің қалыптасуы, қазіргі қоғамдағы дене шынықтыруды дамытудың негізгі бағыттары, белсенді демалысты ұйымдастыру жолдары және дене шынықтыру құралдарының көмегімен адам денсаулығын нығайту тәсілдері туралы мәліметтер

енгізілген. Бұл бөлімде дене және спорттық дайындықтардың негізгі түсініктері, өз бетімен дене шынықтыру жаттығуларымен айналысуды ұйымдастыру мен өткізу ерекшеліктері жан-жақты ашылып көрсетілген және қауіпсіздік техникасын қадағалау мен талап студия ережелері берілген.

9. "Денені жетілдіру және шеберлік" бөлімі білім алушылардың дене шынықтыру және тактикалық даярлықтарын шыңдауға бағытталған және аталған бөлімде арнайы дене дайындығы құралдары туралы ақпараттар берілген. Бағдарламада арнайы құралдар ретінде қолданбалы маңызға ие болатын базалық спорт түрлерінің (гимнастика негіздері, жеңіл атлетика, спорт ойындары, шаңғы және жүзу) дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс әрекеттері ұсынылады.

10. Вариативті компонент дене шынықтыру мұғалімі спорттық ойындарды тереңдетіп оқыту мақсатында оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын қолдануға және енгізуге бағдарлайды. Вариативті компонентті нақты білім беру ұйымы, материалдық базасы мен өмірдің орналасу ерекшеліктерін, білім алушының қызығушылықтарын және оқытушылар ұжымының мүмкіндіктерін ескере отырып дене шынықтыру мұғалімі әзірлейді.

11. Бағдарлама талаптарына және әрбір білім алушының жеке мүмкіндіктері мен жыныстық даму ерекшеліктерін бағамдай отырып, мұғалім өздігінен жеке талаптар қойып (қорытынды тапсырмалар), талаптардың өзіндік шкаласын құруына және сол бойынша білім алушылардың жылдық үлгерімдерін бағалауына болады. Бұл тәсілді қолдану негізделген, өйткені ол дене шынықтыру мұғалімдеріне бүкіл оқу кезеңінде олардың дамуының жеке жас ерекшеліктерін ескере отырып, оқушылардың үлгерімін объективті бағалауға мүмкіндік береді.

12. Орта мектептегі дене шынықтырудың педагогикалық жүйесін ұйымдастырудың негізгі түрлері:

- 1) дене шынықтыру сабақтары;
- 2) оқу күндерінде ұйымдастырылатын дене тәрбиесі және сауықтыру іс-шаралары;
- 3) спорттық жарыстар мен мерекелік шаралар;
- 4) спорт секциялары мен үйірмелер;
- 5) дене жаттығуларымен өздігінен шұғылдану (үй тапсырмалары).

Сабақтар білім алушылардың дене шынықтыру пәнінің мазмұнын игеру процесіндегі іс-әрекеттерін ұйымдастырудың негізгі түрі болып табылады.

13. "Дене шынықтыру" пәнін оқыту барысында білім алушыларды білім беру ұйымының медицина қызметкері арнайы медициналық топқа бөлу медициналық тексерістің нәтижесі көрсетілген анықтаманың негізінде іске асырылады. Осы топтарды арнайы профилактикалық бағдарлама бойынша аурудың түріне байланысты оқытады.

14. Бұл бағдарлама мектепте дененің шынығуы мен адамгершілікке тәрбиелеудің кешенді жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі нысандарының мазмұнын қамтиды және бұл міндеттерді барлық оқу жылында рет-ретімен шешуге мүмкіндік береді. Бағдарламаның әрбір үшінші сағаты білім алушылардың белсенділігін арттыруға (спорт және қозғалмалы ойындар санын кеңейту арқылы) және сауықтыру процесіне бағытталған.

15. Дене шынықтыру бойынша сабақ өткізу процесінде пәнаралық байланыс іске асырылады:

- 1) "Қазақ тілі", "Орыс тілі", "Ағылшын тілі": сөз қорын дене шынықтыру саласында қолданылатын терминдермен толықтыру;
- 2) "Физика": "механикалық жұмыс", "ауаның қарсылығы", "дене салмағы", "біркелкі емес және біркелкі сырғу", "қуаттылық" секілді түсініктер бойынша қабылданған білім деңгейін қолдану;

3) "Алгебра және анализ бастамалары", "Геометрия": ұзындықты, биіктікті, жылдамдықты, қашықтықты, уақытты есептеу, ұзындық пен биіктікке секіру үшін жүгіруді есептеп шығару;

- 4) "Биология": шылым шегу мен алкогольдік ішімдік ішудің ағзаға тигізетін зияны туралы, зат алмасу процесі туралы материалдарды қолдану;
- 5) "Дүниежүзі тарихы", "Қазақстан тарихы": олимпиадалық қозғалыс тарихы; қазақтың ұлттық ойындарының пайда болу тарихы;
- 6) "География": көкжиек тұстарын білу, жергілікті жерлерде түрлі белгілер және карта бойынша бағдарлай білу біліктілігі;
- 7) "Алғашқы әскери және технологиялық дайындық": саптық жаттығуларды пайдалану; кедергілер жолағынан өту; өмірлік маңызы бар қимыл-қозғалыс дағдылары мен біліктілікке, оларды түрлі жағдайларда қолдана білуді оқыту және үйрету; патриотизмді және өз Отанына деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу.

Ескерту:

* – Қарсыз аудандарда шаңғы дайындығы сабақтарының орнына жалпы төзімділікті дамытуға сауықтыру жүгіру сабақтары мен басқа да аэробты жүктеме жаттығуларын қолдану ұсынылады.

** – Жүзу сабағын өткізу мүмкін болмаған жағдайда, бағдарламаның жүзу бөлімін іске асыруға арналған уақытты спорттық дағдыларын жетілдіру үшін, мектептің педагогикалық кеңесінің шешімімен оның орнына дене шынықтырудың спорттық ойын түрлерін қолдану ұсынылады.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 10 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР
АПТАСЫНА 2-САҒАТ, ЖЫЛЫНА 68-САҒАТ**

КҮНТІЗБЕЛІК- ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРДЫҢ БӨЛІМІ	САБАҚ №	ТАҚЫРЫБЫ	ОҚУ МАҚСАТЫ	САҒАТ САНЫ	МЕРЗІМІ		Ескерту
					10 «А» сынып	10 «Ә» сынып	
I – ТОҚСАН /16 сағ/							
1-БӨЛІМ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮСІНІГІ ЖӘНЕ КОЗҒАЛЫСТЫҢ ОЗЫҚ ДАҒДЫСЫ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР	1	Қауіпсіздік ережесі Жүгіру және оның түрлері	10. 3. 4. 4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	01.09.2023	01.09.2023	
	2	Қауіпсіздік ережесі Жүгіру және оның түрлері	10. 3. 4. 4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	06.09.2023	06.09.2023	
	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	8.09.2023	8.09.2023	
	4	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	13.09.2023	13.09.2023	
	5	Секіру және оның түрлері	10. 3. 3. 3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	15.09.2023	15.09.2023	
	6	Секіру және оның түрлері	10. 3. 2. 2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	20.09.2023	20.09.2023	
	7	Лактыру және оның түрлері	10. 1. 2. 2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	22.09.2023	22.09.2023	
	8	Лактыру және оның түрлері	10. 3. 5. 5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	27.09.2023	27.09.2023	
2-БӨЛІМ КОМАНДАЛЫҚ ОЙЫННЫҢ КОЗҒАЛЫС ДАҒДЫСЫ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР	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	20.09.2023	20.09.2023	
	10	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы	10. 1. 3. 3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1	04.10.2023	04.10.2023	
	11	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы	10. 2. 4. 4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	06.10.2023	06.10.2023	

	12	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы	10. 2. 4. 4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	11.10.2023	11.10.2023	
	13	Доппен топтық тапсырмалар	10. 1. 2. 2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	13.10.2023	13.10.2023	
	14	Доппен топтық тапсырмалар	10. 1. 2. 2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	18.10.2023	18.10.2023	
	15	Ойын арқылы сенімділікті бекіту	10. 1. 5. 5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау.	1	20.10.2023	20.10.2023	
	16	Ойын арқылы сенімділікті бекіту	10. 2. 2. 2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	27.10.2023	27.10.2023	

II – ТОҚСАН /16 сағ/

3-БӨЛІМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ ДЕНЕНІ БАСҚАРУДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР	17	Қауіпсіздік ережесі Гимнастикада композициялық элементтер құру	10. 3. 4. 4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	08.11.2023	08.11.2023	
	18	Қауіпсіздік ережесі Гимнастикада композициялық элементтер құру	10. 3. 4. 4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	11.11.2023	11.11.2023	
	19	Гимнастикада композициялық элементтер	10. 2. 2. 2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	15.11.2023	15.11.2023	
	20	Гимнастикада композициялық элементтер	10. 2. 2. 2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	17.11.2023	17.11.2023	
	21	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы	10. 3. 2. 2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және калыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	22.11.2023	22.11.2023	
	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	24.11.2023	24.11.2023	
	23	Тепе-теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы	10. 1. 5. 5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	29.11.2023	29.11.2023	
	24	Тепе-теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы	10. 1. 4. 4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау 10. 3. 5. 5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	01.12.2023	01.12.2023	

4-БӨЛІМ ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҚАБІЛЕТТІЛІК СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР	25	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10. 2. 7. 7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1	06.12.2023	06.12.2023	
	26	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10. 2. 3. 3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын тандау және пайдалану	1	08.12.2023	08.12.2023	
	27	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10. 3. 5. 5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	13.12.2023	13.12.2023	
	28	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10. 3. 5. 5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	15.12.2023	15.12.2023	
	29	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары	10. 3. 5. 5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	20.12.2023	20.12.2023	
	30	Ұлттық ойындардың іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу	10. 2. 6. 6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	22.12.2023	22.12.2023	
	31	Ұлттық ойындардың іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу	10. 2. 5. 5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	27.12.2023	27.12.2023	
	32	Ұлттық ойындардың іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу	10. 2. 5. 5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру				

III – ТОҚСАН /20сағ/

5-БӨЛІМ КОМАНДАЛЫҚ ОЙЫННЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫСЫ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР	33	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	10.01.2024	10.01.2024	
	34	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	12.01.2024	12.01.2024	
	35	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы	10. 1. 3. 3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1	17.01.2024	17.01.2024	
	36	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы	10. 2. 4. 4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	19.01.2024	19.01.2024	

	37	Доппен топтық тапсырмалар	10. 1. 2. 2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	24.01.2024	24.01.2024	
	38	Доппен топтық тапсырмалар	10. 1. 2. 2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	26.01.2024	26.01.2024	
	39	Ойын арқылы сенімділікті бекіту	10. 1. 5. 5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау.	1	31.02.2024	31.02.2024	
	40	Ойын арқылы сенімділікті бекіту	10. 1. 5. 5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау.	1	02.02.2024	02.02.2024	
	41	Ойын арқылы сенімділікті бекіту	10. 2. 2. 2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	07.02.2024	07.02.2024	
	42	Ойын арқылы сенімділікті бекіту	10. 2. 1. 1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	09.02.2024	09.02.2024	
6-БӨЛІМ КОМАНДА ОЙЫНДАРЫНДА БІРЛЕСКЕН ОҚУ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР	43	Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер	10. 3. 4. 4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	14.02.2024	14.02.2024	
	44	Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер	10. 2. 2. 2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	16.02.2024	16.02.2024	
	45	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары	10. 2. 8. 8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	21.02.2024	21.02.2024	
	46	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары	10. 1. 4. 4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	23.02.2024	23.02.2024	
	47	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары	10. 2. 1. 1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	28.02.2024	28.02.2024	
	48	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары	10. 2. 1. 1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	01.03.2024	01.03.2024	
	49	Командалық ойынның орындалуын талдау	10. 2. 3. 3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	06.03.2024	06.03.2024	
	50	Командалық ойынның орындалуын талдау	10. 2. 5. 5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	13.03.2024	13.03.2024	
	51	Командалық ойынның орындалуын талдау	10. 2. 6. 6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1	15.03.2024	15.03.2024	
	52	Командалық ойынның орындалуын талдау	10. 2. 6. 6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1	20.03.2024	20.03.2024	

IV – ТОҚСАН / 16 сағ/

7-БӨЛІМ КОМАНДАЛЫҚ ОЙЫН-БЕЛСЕНДІ ҚОЗҒАЛЫС НЫСАНЫ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР	53	Қауіпсіздік ережесі Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы	10. 3. 4. 4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	03.04.2024	03.04.2024	
	54	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	05.04.2024	05.04.2024	
	55	Топта ойын-сауық ойынын құру	10. 1. 2. 2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	10.04.2024	10.04.2024	
	56	Топта ойын-сауық ойынын құру	10. 2. 4. 4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	12.04.2024	12.04.2024	
	57	Ойын кеңістігіндегі бағыт-бағдар дағдысы	10. 1. 5. 5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	17.04.2024	17.04.2024	
	58	Ойын кеңістігіндегі бағыт-бағдар дағдысы	10. 1. 5. 5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	19.04.2024	19.04.2024	
	59	Ойын кеңістігіндегі бағыт-бағдар дағдысы	10. 1. 6. 6. Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту	1	24.04.2024	24.04.2024	
8-БӨЛІМ ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР	60	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы	10. 3. 4. 4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	26.04.2024	26.04.2024	
	61	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы	10. 1. 3. 3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	03.05.2024	03.05.2024	
	62	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	10. 2. 5. 5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	04.05.2024 (8.05)	04.05.2024 (8.05)	
	63	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	10. 2. 5. 5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	10.05..2024	10.05..2024	
	65	Жеңіл атлетика және фитнес	10. 3. 3. 3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	15.05.2024	15.05.2024	

	66	Жеңіл атлетика және фитнес	10. 3. 3. 3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	17.05.2024	17.05.2024	
	67	Жеңіл атлетика және фитнес	10. 3. 3. 3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	22.05.2024	22.05.2024	
	68	Жеңіл атлетика және фитнес	10. 3. 1. 1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1	24.05.2024	24.05.2024	

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

**Дене шынықтыру пәнінен 10 - сыныпқа арналған
волейбол үйірмесінің күнтізбелік – тақырыптық жоспары**

Пән мұғалімі: Тулепов Е

2023-2024 оқу жылы

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.

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



Бекітемін:

Мектеп директоры:

С.Қабдрахманова

С.Қабдрахманова.

Волейбол үйірмесінің жоспары (аптасына 1 рет ,34 САҒАТ)

р/с	Өтілетін сабақтың тақырыбы	сағаты	мерзімі
1	Волейбол ойыны: Волейбол ойынының шығу тарихы туралы жалпы түсінік. Волейбол алаңы және волейбол добы туралы түсінік Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	6.09
2	Волейбол ойыны: Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері. Волейбол ойынының негізгі ережелері. Волейбол ойынында қолданылатын термин сөздер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	13.09
3	Волейбол ойыны: Волейбол ойынында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістері. Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланған адым, жүгіру, секіру, құлау әдістері) Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	20.09
4	Волейбол ойыны: 1, 2, 3, 4, 5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	27.09
5	Волейбол ойыны: Допты ойынға қосу әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	4.10
6	Волейбол ойыны: Допты төменнен ойынға қосу мен қателіктерді игеру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	11.10
7	Волейбол ойыны: Допты жоғарыдан ойынға қосу әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	18.10
8	Волейбол ойыны: Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	8.11
9	Волейбол ойыны: Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	15.11

10	Волейбол ойыны: Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	22.11
11	Волейбол ойыны: Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	29.11
12	Волейбол ойыны: Допты төменнен қабылдау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	6.12
13	Волейбол ойыны: Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	13.12
14	Волейбол ойыны: Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	20.12
15	Волейбол ойыны: Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғарыдан көтеріп беру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	27.12
16	Волейбол ойыны: Шабуылдаушыға допты білекпен төменнен көтеріп беру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	10.01
17	Волейбол ойыны: Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыдан доп беру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	17.01
18	Волейбол ойыны: Шабуылдау соққыларының әдістерін үйренуге арналған жаттығулар(жүгіру, секіру, қону) Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау		
19	Волейбол ойыны: Шабуыл ұйымдастыру әдістері. Шабуылдау соққыларын жасау әдіс-тәсілдері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	24.01
20	Волейбол ойыны: Бүйірден шабуылдау соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	31.01
21	Волейбол ойыны: Үдемелі шабуылдау соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	7.02
22	Волейбол ойыны: Кеуде тұлғасын бұрып орындалатын шабуыл соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	14.02
23	Волейбол ойыны: Қолды ауыстырып шабуылдау соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	21.02

24	Волейбол ойыны: 2, 4-аймақтан шабуыл жасау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	28.02
25	Волейбол ойыны: Екінші сызықтан шабуылдап соғу әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	6.03
26	Волейбол ойыны: Қысқа көтерілген допты шабуылдап соғу әдістері (3-аймақтан шабуыл жасау) Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	13.03
27	Волейбол ойыны: Шабуылдап соғуға ыңғайсыз келген допты бос алаңға алдап тастау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	20.03
28	Волейбол ойыны: Командалық айла тәсілдермен допты шабуылдап соғу әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	3.04
29	Волейбол ойыны: Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	10.04
30	Волейбол ойыны: Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою кезіндегі секіру, жерге қону әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	17.04
31	Волейбол ойыны: Шабуылдап соққан допқа қарсы секіріп қолмен тосқауыл қою әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	24.04
32	Волейбол ойыны: Тосқауыл қойған ойыншының орнын жабу әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	4.04
33	Волейбол ойыны: Либероның ойын әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	15.05
34	Волейбол ойыны: Төрешілік ету. Төрешілер қимыл-белгілері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	22.05