

«№4 жалпы орта білім беретін мектеп» КММ



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

«Қаралды»
Хаттама №1
Әдістеме бірлестік
жетекшісі: Юкова *Юкова*
«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: 11^А, 11^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, Богатаринов, М.В. Салов; ҚР Білім және ғылым министрлігі Алтынсарин атындағы ҰБА, 2023 Әдіс. Нұсқау 2023-2024 оқу жылы.

2023-2024 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» білім саласының мазмұны денсаулықты нығайтуға, негізгі дене сапасын дамытуға және ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ынталандыратын; қозғалыс мәдениетін қалыптастыру, жалпы дамытушылық және түзету бағытындағы дене жаттығуларымен қозғалыс тәжірибесін байыту; дене шынықтыру – сауықтыру және спорттық-сауықтыру іс-әрекеттерінде дағдылар мен біліктілікке үйрету, дене шынықтыру жаттығуларын өз бетінше ұйымдастыруға ынталандыратын; ізіделген. Дене шынықтыру сабағына қатысушылардың қызметін қатаң реттеу қажет. Бұл сабақтың сауықтыру бағытына ішінара қол жеткізеді. Білім алушылардың ерекшеліктерін ескере отырып, жүктемелерді саралауды сақтау қажет. Оқу процесінде өз денсаулығын нығайту және ұзақ уақыт сақтау, еңбек қызметін ұстау және белсенді демалысты ұйымдастыру үшін дене шынықтыру құндылықтарын белсенді пайдалана алатын білім алушылардың жан-жақты дамып, қабілетін қалыптастыру қамтамасыз етілуі тиіс. Жұмысқа кіріскен кезде педагог білім алушылардың денсаулық жағдайын, жынысын, физикалық дамуын, физикалық қабілетін, психикалық қасиеттерін т.б. даму ерекшеліктерін ескеруі керек. Дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде педагогтің басты назары білім алушылардың физикалық даярлауға бағытталуы тиіс.

«Қазақстан Республикасында бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» (ҚР БҒМ 8.11.2012 ж. № 412) бұйрығы, ҚР Оқу-ағарту министрінің 12.08.2022 ж. № 365; 30.09.2022 ж. №412 бұйрығымен енгізілген өзгерістерімен.

«Жалпы білім беру ұйымдарына арналған жалпы білім беретін пәндер, таңдау курстары мен факультативтер бойынша үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы» ҚР Оқу-ағарту министрінің 16.09.2022ж. №399 бұйрығы 21.11.2022 ж. № 467, 05.07.2023 ж. № 199 бұйрығымен енгізілген өзгерістерімен.

Білім алушы алдыңғы жаттығуда талаптарды орындағанға дейін жаттығуларды қиындату ұсынылмайды. Жаттығуларды таңдауда білім алушылардың қабілетін отырып, жаттығуларды орындаудағы техникалық шеберліктерін өсіруге ынталандыру керек. Дене шынықтыру сабағы кезіндегі білім алушылардың алдындағы міндеттердің қиындығын біртіндеп арттыру қозғалыс тұрғысынан да, қабылдау тұрғысынан да сақталуы керек. Дене шынықтыру сабағының тиімділігі оқушының өткізу әдістемесімен ғана емес, сонымен қатар бірқатар ұйымдастырушылық шарттармен де анықталады:

- қолда бар жабдықтарды ұтымды пайдалану; - оқытудың техникалық құралдарын қолдану; - сабақты өткізу орнының ерекшелігін есепке алу (спорт залы немесе мектеп жанындағы спорт алаңы, стадион немесе саябақ, тегіс немесе тегіс емес жер); - сыртқы ортаның сипаты және т. б. Сабақты ұйымдастыру үшін төмендегідей жағдайларды қамтамасыз ету: 1) санитарлық-гигиеналық жағдай жасау; 2) материалдық-техникалық қамтамасыз ету; 3) сабақта айналысатын қызметті ұйымдастырудың әдісін (тәсілін) таңдау, тапсырмаларды жақсы орындауға мүмкіндік береді. 1-4-сыныптарда білім алушылар «салауатты өмір салты» ұғымын білім алушылардың аман әдеттердің» не екенін түсінуі, өздерінің физикалық қасиеттерін анықтай білуі керек. 5-9-сыныптарда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бойынша тапсырмаларды орындау (жалпы дамыту жаттығуларының әртүрлі жиынтықтарын құрастыру, дене шынықтыруға арналған жаттығуларды таңдау), спорттық жаттығуларда, жарыс әрекеттерінде пайдалану үшін креативті ойлауды дамыту, сонымен қатар бос уақытын ұйымдастыра білуі керек. 10-11-сыныптарда оқушылардың өзіндік жұмысы мен демалысын жоспарлай білуі, денені дамыту жаттығуларын таңдау, дене жаттығуларының техникасын талдау, алған білімдерін өз бетінше оқытуға қолдана білу керек. Сабақтарда дене тұрқының дамуына әсер ететін қозғалыс сапаларын ғана емес, шығармашылық қабілеттерді де дамыту, рухани-адамгершілік қасиеттерді қалыптастыру қажет. Қауіпсіздік ережелері сабақ кезіндегі жарақаттарды азайтуға бағытталған және оқу процесінің барлық қатысушылары үшін қажетті болып табылады. Қауіпсіздік ережелері келесіге бөлінеді: 1) дене шынықтыру сабақтарындағы қауіпсіздіктің жалпы ережелері; 2) сабақтың алдындағы жаттығулар және соңындағы қауіпсіздік ережелері; 3) спорттық – бұқаралық және дене шынықтыру – сауықтыру іс-шараларын өткізу кезіндегі қауіпсіздік қағидалары мен жазатайым оқиғалар мен төтенше жағдайлар кезіндегі қауіпсіздік талаптары. Қауіпсіздік ережелерінің мазмұны спорт түріне және сабақ өтетін орынға байланысты. Спорт түрінің өз ережелері мен талаптары бар. «Дене шынықтыру» пәні сабақта білім алушылардың жеке қасиеттерін қалыптастыруға мүмкіндік беріп, адамгершілікке тәрбиелеуде үлкен нәтижеге жету үшін әр сабақта әр түрлі тәрбие құралдарын пайдалану қажет. Оларға мыналар жатады: - білім алушылардың ұжымды біріктіруге ықпал ететін тапсырмаларды таңдау; - бірлескен іс-әрекеттерді ұйымдастыру, өзара көмек және т. б. Жеке қасиеттерді тәрбиелеу үшін білім алушылардың өзіндік жұмысын, бірақ орындауға болатын міндеттерді қойып, мақсатқа жетуді ынталандыру қажет. Сонымен, батылдық пен табандылықты тәрбиелеу үшін шешім қабылдау мен қорқыныштан арылуға байланысты жаттығуларды қолдануға болады, мысалы, тірек секіру, гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар және т. б. Дене шынықтыру педагогтеріне «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу-тәрбие процесін ұйымдастыруда оқу-әдістемелік көмек көрсету мақсатында Ы. Алтынсарин атында

жеттіліктері бар балалар оқытылатын сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарында олардың дағдыларын, қабілеттерін, денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке сілді жүзеге асыру қажет, сабақты оқыту әдістері мен балаларға жүктемені бөле отырып, соған сәйкес жоспарлау және нысандарды тандау керек. Инклюзивті білім руді іске асыру шеңберінде Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы ұсынған Инклюзивті білім беру жағдайында «Дене шынықтыру» пәнінің оқу бағдарламаларын іске асыру бойынша әдістемелік ұсынымдар пайдалануға ұсынылады. Ы. Алтынсарин атындағы ҰБА – Астана, 2023. (<https://uba.edu.kz/ru> «Әдістемелік ұсынымдар» бөлімі). Жаңа оқу жылынан бастап білім алушылардың денсаулығын нығайту және дене белсенділігін арттыру мақсатында барлық орта білім беру ұйымдарында міндетті таңертеңгілік жаттығулар өткізу ұсынылады. Міндетті таңертеңгілік жаттығуды өткізу үшін Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-практикалық орталығы әзірлеген «Дене сергіту» челленджін өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдарды басшылыққа алу ұсынылады. Әдістемелік ұсынымдар <https://www.nnpcfk.kz/index.php/kk/adistemeli-m-teri-l-d-r> сайтында қарастырылған. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыруды оқу-әдістемелік қамтамасыз ету мақсатында Білім беру ұйымдарында мектептен тыс спорттық жұмыстарды ұйымдастыру туралы Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы әзірлеген спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын ұйымдастыру бойынша әдістемелік нұсқаулықтар пайдалануға ұсынылады <https://www.nnpcfk.kz/index.php/ru/metodicheskie-materialy>, «Әдістемелік материалдар» бөлімі). Жалпы білім беретін мектептердің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы аясында «Тіршілік қауіпсіздігі негіздері» оқу курсының мазмұны жүзеге асырылады. Дене шынықтыру сабақтарында ауіпсіздік ережелері бойынша негізгі тақырыптармен қатар мыналарды оқып-үйрену ұсынылады: - табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар сағдайында, орманда және тұрғын кварталдарда жүріс-тұрыс ережелері; - зиянды әдеттердің алдын алу; - шамадан тыс шаршау: себептері және алдын-алу; - дұрыс амақтану; - шұғыл жағдайларда алғашқы көмек. «Дене шынықтыру» пәні бойынша сабақ кестесін жасау кезінде бір спорт залында бірнеше сыныптарда сабақ қатар жүргізілетін болса, білім алушылардың жас ерекшеліктерін сақтауды ескеру қажет. Мысалы, бір уақытта 5-6; 7-8 және 9, 10-11-сыныптарда сабақ өткізуге болады. Бұқаралық спортты насихаттау, білім алушыларды дене шынықтыру мен спортқа жүйелі түрде баулу, салауатты өмір салтын насихаттау аясында жыл сайын Ұлттық мектеп лигасы өткізіледі. 2023-2024 оқу жылында Ұлттық мектеп лигасы спорттың 10 түрінен («Шұбар доп» волейбол, «Алтын доп» баскетбол, «Былғары доп» футбол, «Тенбіл доп» футбол, «Ұшқыр доп» гандбол, тоғызқұмалақ, асық ату, бес асық, «Ақбоз ат» шахматы, үстел теннисі, жеңіл атлетикалық кросс) өткізіледі.

Мұғалімнің әр сабақ сайын жүргізетін бақылау жұмыстары жүйелі түрде іске асырылады және білім алушының тапсырмаларды қаншалықты дұрыс орындап қатқандарын түсінуге, олардың білім алу траекторияларына түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

«Есептелінді» және «есептелінген жоқ» деген сынақ қойған кезде критериялды бағалау қағидасына сүйену керек. Яғни, білім алушы «есептелінді» деген сынақ алу үшін сабаққа қатысып қана қоймай, дене дамуы бойынша білім мен біліктілік негіздерін игеруі керек.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша тоқсан соңында және оқу жылының соңында «есептелінді»/«есептелінген жоқ» бағасы сынып журналына қойылады.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 11 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР
АПТАСЫНА 2-САҒАТ, ЖЫЛЫНА 68-САҒАТ

КҮНТІЗБЕЛІК- ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРДЫҢ БӨЛІМІ	САБАҚ №	ТАҚЫРЫБЫ	ОҚУ МАҚСАТЫ	САҒАТ САНЫ	МЕРЗІМІ				Ескерту
					МЕРЗІМІ				
					II «_а_» сынып	II «_ә_» сынып	II «_» сынып	II «_» сынып	
I –ТОҚСАН /16 сағ/									
I-БӨЛІМ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ҚИЫН КОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫ	1	Қауіпсіздік ережесі. Адамның табиғи қозғалысы- жүгіру	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулықты нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	5.09.2023	5.09.2023			
	2	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	7.09	7.09			
	3	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру	1	12.09	12.09			
	4	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	14.09	14.09			
	5	«Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	19.09	19.09			
	6	«Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	21.09	21.09			
	7	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	26.09	26.09			

8	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	28.09	28.09			
9	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.2.4.4. дене жаттығуларының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	3.10	3.10			
10	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.2.4.4. дене жаттығуларының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	5.10	5.10			
11	Еркін көшбасшылық рөлі	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	10.10	10.10			
12	Еркін көшбасшылық рөлі	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	12.10	12.10			
13	Еркін көшбасшылық рөлі	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	17.10	17.10			
14	Еркін көшбасшылық рөлі	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	19.10	19.10			
15	Жоғары көшбасшылық дағды	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын тандау және түсіндіру	1	24.10	24.10			
16	Жоғары көшбасшылық дағды	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	26.10	26.10			

3-БӨЛІМ ГИМНАСТИКА АРҚЫЛЫ ТАНЫМДЫҚ ДАҒДЫНЫ ҚҰРАСТЫРУ	17	Қауіпсіздік ережесі. Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	7.11	7.11			
	18	Қауіпсіздік ережесі. Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	9.11	9.11			
	19	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	14.11	14.11			
	20	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	16.11	16.11			
	21	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	21.11	21.11			
	22	Топта талдау жасау мен қатысу және құру процесі	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	23.11	23.11			
	23	Топта талдау жасау мен қатысу және құру процесі	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	28.11	28.11			
4-БӨЛІМ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ӘЛЕУЕТ	24	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика	11.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды бақылау және талқылау	1	30.11	30.11			
	25	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	5.12	5.12			
	26	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	7.12	7.12			
	27	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	12.12	12.12			

28	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	14.12	14.12			
29	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	19.12	19.12			
30	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу	11.2.5.5. Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау	1	21.12	21.12			
31	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу	11.2.5.5. Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау		26.12	26.12			
32	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу	11.2.5.5. Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау		28.12	28.12			

III – ТОҚСАН /20 сағ/

5-БӨЛІМ ЭМПИРИКАЛЫҚ ОҚУ АРҚЫЛЫ КӨШБАСШЫЛЫҚҚА СИЕТІ	33	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	9.01	9.01			
	34	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	11.01	11.01			
	35	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	16.01	16.01			
	36	Еркін көшбасшылық рөлі	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	18.01	18.01			
	37	Еркін көшбасшылық рөлі	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	23.01	23.01			
	38	Еркін көшбасшылық рөлі	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	25.01	25.01			

6-БӨЛІМ ОЙЫН-САУЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ ЖӘНЕ КОММУНИКАТИВТІК ОРТА	39	Жоғары көшбасшылық дағды	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	30.01	30.01			
	40	Жоғары көшбасшылық дағды	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	01.02	01.02			
	41	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	6.02	6.02			
	42	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	8.02	8.02			
	43	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	13.02	13.02			
	44	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	15.02	15.02			
	45	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы	11.1.4.4. Сапалы орындауда жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	20.02	20.02			
	46	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру.	1	22.02	22.02			
	47	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	27.02	27.02			
	48	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	29.02	29.02			
	49	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	5.03	5.03			
	50	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	7.03	7.03			

	51	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	12.03	30.01			
	52	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	14.03	01.02			
	53	Қауіпсіздік ережесі. Ойыншының тактикалық әрекеті	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	19.03	6.02			

IV – ТОҚСАН /16 сағ/

7-БӨЛІМ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАКТИКАЛЫҚ ДАҒДЫЛАРЫ	54	Қауіпсіздік ережесі. Ойыншының тактикалық әрекеті	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	2.04	2.04			
	55	Қауіпсіздік ережесі. Ойыншының тактикалық әрекеті	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	4.04	4.04			
	56	Қауіпсіздік ережесі. Ойыншының тактикалық әрекеті	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	9.04	9.04			
	57	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	11.04	11.04			
	58	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	16.04	16.04			
	59	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	18.04	18.04			
	60	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықта	1	23.04	23.04			
8-БӨЛІМ ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ	61	Денсаулық. Дене белсенділік жаттығулары	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	25.04	25.04			

ФИТНЕС	62	Денсаулық. Дене белсенділік жаттығулары	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	30.04	30.04			
	63	Денсаулық. Дене белсенділік жаттығулары	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын құру, түрлендіру және бағалау	1	2.05	2.05			
	64	Денсаулық. Дене белсенділік жаттығулары	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын құру, түрлендіру және бағалау	1	(7.05 – 09.05) 14.05	(7.05 – 09.05) 14.05			
	65	Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	16.05	16.05			
	66	Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	21.05	21.05			
	67	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу	11.3.1.1. «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	1 1	23.05	23.05			
	68	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу	11.3.1.1. «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау						

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

**Дене шынықтыру пәнінен 11 - 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:



Handwritten signature of S. Qabdrakhmanova

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