

БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры:

 Кабдрахманова С.Е.

«31» тамыз, 2024 жыл

КЕЛІСЕМІН:

Оқу ісі жөніндегі орынбасары :

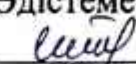
 Байманова Ж.

«31» тамыз, 2024 жыл

Ә.Б отырысында қаралды

Хаттама №1

Әдістеме бірлестік жетекшісі:

 Сисенғалиева А

«31» тамыз, 2024 жыл

**« №4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп » КММ
Дене шынықтыру пәнінен 10 -сыныптарға арналған
күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Пәні мұғалімі:

Тулепов Е

2024-2025 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.

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

10 сыныпқа «Денешынықтыру» пәні бойынша күнтізбелік тақырыптық жоспары.

Пән бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 2 сағат, оқу жылында 68 сағат.

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімдері	№	Тақырыптар/ Ұзақ мерзімді жоспардың мазмұны	Оқу мақсаты	Сағат саны	Мерзімі Сыныбы		
					1-тоқсан (16 сағат)		
						10ә	10б
1-бөлім Жүгіру, сегіру, лақтыру техникасын жетілдіру	1	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері (100 м жүгіру.)	10.1.1.1 Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	2.09	2.09	4.09
	2	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері(4×100 м эстафеталық жүгіру)	10.1.1.1 Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	4.09	4.09	5.09
	3	Сегіру және оның түрлері (Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.)	10.1.2.1 Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	9.09	9.09	11.09
	4	Лақтыру және оның түрлері (18-20 м (ер балалар), 12-14 м (қыз балалар) түрлі жарақтарды нысанаға лақтыру.)	10.1.2.1 Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	11.09	11.09	12.09
	5	Лақтыру және оның түрлері (Салмағы 700 гр (ер балалар) және 500 гр (қыз балалар) гранатаны лақтыру.)	10.1.3.1 Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	16.09	16.09	18.09
	6	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы (Ойын техникасының игерілген элементтерінен құрылған комбинациялар.)	10.1.3.1 Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	18.09	18.09	19.09
	7	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы (Доппен және допсыз әрекет етуші ойыншыға қарсы әрекет.)	10.2.1.1 Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	23.09	23.09	25.09
	8	Жұптық және топтық ойынның	10.2.1.1 Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс	1	25.09	25.09	26.09

		қозғалыс дағдысы (Қақпашы іс-әрекеті.)	дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру				
	9	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы (Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер..)	10.2.1.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	30.09	30.09	2.10
	10	Доппен топтық тапсырмалар (Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер)	10.2.1.1 Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	2.10	2.10	3.10
2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс	11	Доппен топтық тапсырмалар (Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқалары).	10.2.1.1 Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	7.10	7.10	9.10
	12	Доппен топтық тапсырмалар (Ойынға қосылған допты қабылдау.)	10.2.2.1 Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	9.10	9.10	10.10
	13	Доппен топтық тапсырмалар (Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары (жалғыз және жұптасып).	10.2.2.1 Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	14.10	14.10	16.10
	14	Ойын арқылы сенімділікті бекіту (Сактандыру.)	10.2.2.1 Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	16.10	16.10	17.10
	15	Ойын арқылы сенімділікті бекіту (Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер.)	10.2.3.1 Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	21.10	2 1 1 0	23.10
	16	Ойын арқылы сенімділікті бекіту (Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер.)	10.2.3.1 Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	23.10	23.10	24.10

2-тоқсан (16 сағат)							
203-бөлім Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары	17	Қауіпсіздік ережесі. (Гимнастикада композициялық элементтер құру)	10.3.1.1 Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	4.11	4.11	6.11
	18	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада композициялық элементтер құру (Саптық жаттығулар: Бұрынғы үйретілген жаттығуларды қайталау, қозғалыстағы бұрылу тәсілдері)	10.3.1.1 Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	6.11	6.11	7.11
	19	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы (Жалпы дамыту жаттығулары: Дененің негізгі бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар) (ауырлықпен және ауырлықсыз).	10.3.2.1 Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	11.11	11.11	13.11
	20	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы (Гимнастиканың әртүрлі түрлері (шейпинг, пилатес, стрейчтинг, күш гимнастикасы).	10.3.2.1 Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	13.11	13.11	14.11
	21	Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (Секірулер мен бұрылулар: аяқты жартылай сермеп және толығымен сермеп бұрылу. Иіліп, шалқайып секіріп түсу)	10.3.2.1 Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	18.11	18.11	20.11
	22	Акробатика (ер балалар): Қолмен тұру. Қолмен тұрып, аунап айналуға	10.3.3.1 Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар- мен тәжірибе жасау	1	20.11	20.11	21.11

		көшу.Акробатика (қыз балалар): Бұрынғы үйренген акробатика элементтерінен жинақталған жеке кешен жаттығулары.					
	23	Баскетбол-8 Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	10.3.3.1 Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	25.11	25.11	27.11
	24	Допты қағып алу мен беруді қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде орындау нұсқалары.	10.3.3.1 Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	27.11	27.11	28.11
	25	Қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде доппен қозғалу.	10.4.1.1 Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1	2.12	2.12	4.12
4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары	26	Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер.	10.4.1.1 Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	4.12	4.12	5.12
	27	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	10.4.1.1 Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	9.12	9.12	11.12
	28	Футбол-5 Командалық ойынның орындалуын талдау	10.4.2.1 Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	11.12	11.12	12.12
	29	Допты игеру техникасының қимыл-қозғалыстарынан құрылған комбинациялар.	10.4.2.1 Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	18.12	1 8 · 1 2	18.12
	30	Қақпашы іс-әрекеті.	10.4.2.1 Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	23.12	23.12	19.12

	31	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	25.12	25.12	25.12
	32	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1			26.12
3-тоқсан (20 сағат)							
5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы	33	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	13.01	13.01	9.01
	34	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	15.01	15.01	15.01
	5	Кедергілер арқылы жүгіру.	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	20.01	20.01	16.01
	36	Кедергілер арқылы жүгіру.	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	22.01	22.01	22.01
	37	4*100 м эстафеталық жүгіру	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	27.01	27.01	23.01
	38	800 м жүгіру.	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	29.01	29.01	29.01
	39	3000 м (ер балалар) және 2000 м (қыз балалар) жүгіру.	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	3.02	3.02	30.01
6-бөлім Команда құру ойындары	40	Баскетбол-7 Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	5.02	5.02	5.02
	41	Допты қағып алу мен беруді қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде орындау нұсқалары.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	10.02	10.02	6.02

	42	Қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде доппен қозғалу.	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	12.02	12.02	12.02
	43	Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер.	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	17.02	17.02	13.02
	44	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	19.02	19.02	19.02
	45	Допты жоғарыдан тік қолмен ойынға қосу	10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	24.02	24.02	20.02
	46	Ойынға қосылған допты қабылдау.	10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	26.02	26.02	26.02
	47	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары (жалғыз және жұптасып)	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	3.03	3.03	27.02
	48	Сақтандыру. Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	5.03	5.03	5.03
	49	Оқу-үйрену ойыны	10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	12.03 (10.03)	12.03 (10.03)	6.03
	50	Футбол-5 Командалық ойынның орындалуын талдау	10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану				12.03
	51	Қақпашы іс-әрекеті.	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	17.03	17.03	13.03
	52	Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер	10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1	19.03	19.03	19-20.03

4-тоқсан (16 сағат)							
7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс- әрекеттерде шешу	53	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы..	10.7.1.1 Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	2.04	2.04	2.04
	54	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы (Допты игеру техникасының қимыл-қозғалыстарынан құрылған комбинациялар)	10.7.1.1 Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	7.04	7.04	3.04
	55	Топта ойын -сауық ойынын құру (Қақпашы іс-әрекеті)	10.7.1.1 Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	9.04	9.04	9.04
	56	Топта ойын -сауық ойынын құру (Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер)	10.7.2.1 Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	14.04	14.04	10.04
	57	Топта ойын -сауық ойынын құру (Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы)	10.7.2.1 Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	16.04	16.04	16.04
	58	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы (Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер).	10.7.2.1 Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	21.04	21.04	17.04
	59	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы (Ойынға қосылған допты қабылдау.)	10.7.3.1 Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	23.04	23.04	23.04
	60	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы. (Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер).	10.7.3.1 Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	30.04	30.04	24.04

	61	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы (Допты жоғарыдан тік қолмен ойынға қосу)	10.7.3.1 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	5.05	5.05	30.04
	62	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы (Оқу үйрену ойыны)	10.7.3.1 Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту	1	(7.05) 12.05	(7.05) 12.05	8.05 (9.05)
8-бөлім. Денсаулық және салауатты өмір салты (6 сағат)	63	Қауіпсіздік ережесі. (Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы)(7,05)	10.8.1.1 Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру				
	64	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту) (Қашықтыққа байланысты жүгіру техникасы мен тактикасының ерекшеліктері)	10.8.1.1 Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1 1	14.05	14.05	14.05
	65	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту (Жеке тәсілмен ұзындыққа секіру, жүгіріп келіп ұзындыққа секіру).	10.8.2.1 Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру				
	66	Жеңіл атлетика және фитнес (800 м жүгіру)	10.8.2.1 Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	19.05	19.05	15.05
	67	Жеңіл атлетика және фитнес (3000 м (ер балалар) және 2000 м (қыз балалар) жүгіру)	10.8.3.1 Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	21.05	21.05	21.05
	68	Жеңіл атлетика және фитнес (Кедергілер арқылы жүгіру.)	10.8.3.1 Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау				22.05

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

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

Пән мұғалімі: Тулепов Е

2024-2025 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