

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 11 -сыныптарға арналған
күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Пәні мұғалімі:

Тулесов 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

11 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		Ескертпе
1-тоқсан (16 сағат)							11ә	
11а								
1-бөлім Жүгіру, сегіру, лақтыру техникасын жетілдіру	1	1	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері (100 м жүгіру.)	11.1.1.1 Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	3.09	3.09	
	2	2	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері(4×100 м эстафеталық жүгіру)	11.1.1.1 Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	5.09	5.09	
	3	3	Сегіру және оның түрлері (Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.)	11.1.2.4. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру	1	10.09	10.09	
	4	4	Лақтыру және оның түрлері (18-20 м (ер балалар), 12-14 м (қыз балалар) түрлі жарақтарды нысанаға лақтыру.)	11.1.2.1 Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру	1	12.09	12.09	
	5	5	Лақтыру және оның түрлері (Салмағы 700 гр (ер балалар) және 500 гр (қыз балалар) гранатаны лақтыру.)	11.1.2.1 Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	17.09	17.09	
26.09	6	6	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы (Ойын техникасының игерілген элементтерінен құрылған комбинациялар.)	11.2.1.1 Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	19.09	19.09	

	7	7	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы (Доппен және допсыз әрекет етуші ойыншыға қарсы әрекет.)	11.2.1.1 Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	24.09	24.09	
	8	8	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы (Қақпашы іс-әрекеті.)	11.2.1.1 Дене жаттығуларының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	26.09	26.09	
	9	9	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы (Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер..)	11.2.2.1 Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	1.10	1.10	
	10	10	Доппен топтық тапсырмалар (Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер)	11.2.2.1 Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	3.10	3.10	
2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс	11	11	Доппен топтық тапсырмалар (Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқалары).	11.2.2.1 Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	8.10	8.10	
	12	12	Доппен топтық тапсырмалар (Ойынға қосылған допты қабылдау.)	11.2.2.1 Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	10.10	10.10	
	13	13	Доппен топтық тапсырмалар (Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары (жалғыз және жұптасып).	11.2.3.1 Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	15.10	15.10	
	14	14	Ойын арқылы сенімділікті бекіту (Сақтандыру.)	11.2.3.1 Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	17.10	17.10	
	15	15	Ойын арқылы сенімділікті бекіту (Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер.)	11.2.1.1 Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	22.10	22.10	
	16	16	Ойын арқылы сенімділікті бекіту (Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер.)	11.2.1.1 Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	24.10	24.10	

2-тоқсан (16 сағат)								
3-бөлім Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары	17	1	Қауіпсіздік ережесі. (Гимнастикада композициялық элементтер құру)	11.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	5.11	5.11	
	18	2	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада композициялық элементтер құру (Саптық жаттығулар: Бұрынғы үйретілген жаттығуларды қайталау, қозғалыстағы бұрылу тәсілдері)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	7.11	7.11	
	19	3	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы (Жалпы дамыту жаттығулары: Дененің негізгі бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар) (ауырлықпен және ауырлықсыз).	11.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	12.11	12.11	
	20	4	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы (Гимнастиканың әртүрлі түрлері (шейпинг, пилатес, стрейчтинг, күш гимнастикасы).	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	14.11	14.11	
	21	5	Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (Секірулер мен бұрылулар: аяқты жартылай сермеп және толығымен сермеп бұрылу. Иіліп, шалқайып секіріп түсу)	11.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар- мен тәжірибе жасау	1	19.11	19.11	
	22	6	Акробатика (ер балалар): Қолмен тұру. Қолмен тұрып, аунап айналуға	11.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	21.11	21.11	

			көшу.Акробатика (қыз балалар): Бұрынғы үйренген акробатика элементтерінен жинақталған жеке кешен жаттығулары.				
	23	7	Баскетбол-8 Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	11.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	26.11	26.11
	24	8	Допты қағып алу мен беруді қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде орындау нұсқалары.	11.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1	28.11	28.11
	25	9	Қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде доппен қозғалу.	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	3.12	3.12
4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары	26	10	Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер.	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	5.12	5.12
	27	11	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	11.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	10.12	10.12
	28	12	Футбол-5 Командалық ойынның орындалуын талдау	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	12.12	12.12
	29	13	Допты игеру техникасының қимыл-қозғалыстарынан құрылған комбинациялар.	11.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	17.12	17.12
	30	14	Қақпашы іс-әрекеті.	11.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	19.12	19.12
	31	15	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	11.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	24.12	24.12
	32	16	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	11.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	26.12	26.12

3-тоқсан (20 сағат)								
5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы	33	1	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану.	11.5.1.1 Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	9.01	9.01	
	34	2	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану.	11.5.1.1 Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	14.01	14.01	
	5	3	Кедергілер арқылы жүгіру.	11.5.2.1 Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	16.01	16.01	
	36	4	Кедергілер арқылы жүгіру.	11.5.2.1 Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	21.01	21.01	
	37	5	4*100 м эстафеталық жүгіру	11.5.2.1 Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	23.01	23.01	
	38	6	800 м жүгіру.	11.5.3.1 «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	1	28.01	28.01	
	39	7	3000 м (ер балалар) және 2000 м (қыз балалар) жүгіру.	11.5.3.1 Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру	1	30.01	30.01	
6-бөлім Команда құру ойындары	40	8	Баскетбол-7 Жеке, топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	11.6.1.1 Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	4.02	4.02	
	41	9	Допты қағып алу мен беруді қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде орындау нұсқалары.	11.6.1.1 Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	6.02	6.02	
	42	10	Қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде доппен қозғалу.	11.6.1.1 Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	11.02	11.02	
	43	11	Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер.	11.6.1.1 Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	13.02	13.02	
	44	12	Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	11.6.2.1 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	18.02	18.02	

	45	13	Допты жоғарыдан тік қолмен ойынға қосу	11.6.2.1 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау.	1	20.02	20.02	
	46	14	Ойынға қосылған допты қабылдау.	11.6.2.1 Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	25.02	25.02	
	47	15	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары (жалғыз және жұптасып)	11.6.2.1 Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	27.02	27.02	
	48	16	Сақтандыру. Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер	11.6.2.1 Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	4.03	4.03	
	49	17	Оқу-үйрену ойыны	11.6.3.1 Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	6.03	6.03	
	50	18	Футбол-5 Командалық ойынның орындалуын талдау	11.6.3.1 Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	11.03	11.03	
	51	19	Қақпашы іс-әрекеті.	11.6.3.1 Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	13.03	13.03	
	52	20	Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер	11.6.3.1 Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	2	18.03 20.03	18.03 20.03	
	4-тоқсан (16 сағат)							
7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу	53	1	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы..	11.7.1.1 Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	1.04	1.04	
	54	2	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы (Допты игеру техникасының қимыл-қозғалыстарынан құрылған комбинациялар)	11.7.1.1 Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	3.04	3.04	
	55	3	Топта ойын -сауық ойынын құру (Қақпашы іс-әрекеті)	11.7.1.1 Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	8.04	8.04	

	56	4	Топта ойын -сауық ойынын құру (Қорғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер)	11.7.1.1 Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	10.04	10.04	
	57	5	Топта ойын -сауық ойынын құру (Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы)	11.7.2.1 Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	15.04	15.04	
	58	6	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы (Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер).	11.7.2.1 Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	17.04	17.04	
	59	7	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы (Ойынға қосылған допты қабылдау.)	11.7.2.1 Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	22.04	22.04	
	60	8	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы.(Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер).	11.7.3.1 Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	24.04	24.04	
	61	9	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы (Допты жоғарыдан тік қолмен ойынға қосу)	11.7.3.1 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	29.04	29.04	
	62	10	Ойын кеңістігіндегі бағыт - бағдар дағдысы (Оқу үйрену ойыны)	11.7.3.1 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	6.05	6.05	
8-бөлім. Денсаулық және салауатты өмір салты (6 сағат)	63	11	Қауіпсіздік ережесі. (Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы)(1.05)	11.8.1.1 Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	8.05	8.05	
	64	12	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту) (Қашықтыққа байланысты жүгіру техникасы мен	11.8.1.1 Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру				

		тактикасынын ерекшеліктері(					
65	13	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту (Жеке тәсілмен ұзындыққа секіру, жүгіріп келіп ұзындыққа секіру).	11.8.1.1 Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	13.03	13.05	
66	14	Жеңіл атлетика және фитнес (800 м жүгіру)	11.8.1.1 Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	15.05	15.05	
67	15	Жеңіл атлетика және фитнес (3000 м (ер балалар) және 2000 м (қыз балалар) жүгіру)	11.8.2.1 «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	1	20.05	20.05	
68	16	Жеңіл атлетика және фитнес (Кедергілер арқылы жүгіру.)	11.8.2.1 «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	1	22.05	22.05	

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

**Дене шынықтыру пәнінен 11 - сыныпқа арналған
волейбол үйірмесінің күнтізбелік – тақырыптық жоспары**

Пән мұғалімі: Тулепов Е

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйірме - бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау-тақырыптар кеңейіп, тереңдей оқытылады.

Онда оқушылардың волейбол ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілікке, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрылысын дұрыс қалыптастыру және волейбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулардың негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Волейбол ойынының қыр-сырын терең меңгерте отырып, әртүрлі әдіс-тәсілдеріне машықтандыру.

Үйірменің мақсаты:

- а) Оқушылардың денсаулығын нығайту;
- ә) Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру;
- б) Өзін –өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- в) Волейбол ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту;

Оқыту міндеттері:

- ❖ Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын, танымдық-қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу;
- ❖ Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті (шығармашылық) қабілеттерді оқушыларда дамыту үшін жағдай туғызу;
- ❖ Спорттық ойынның бірі- волейбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып, дамыту;

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	4.09
2	Волейбол ойыны: Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері. Волейбол ойынының негізгі ережелері. Волейбол ойынында қолданылатын термин сөздер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	11.09
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	18.09
4	Волейбол ойыны: 1, 2, 3, 4, 5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	25.09
5	Волейбол ойыны: Допты ойынға қосу әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	2.10
6	Волейбол ойыны: Допты төменнен ойынға қосу мен қателіктерді игеру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	9.10
7	Волейбол ойыны: Допты жоғарыдан ойынға қосу әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	16.10
8	Волейбол ойыны: Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.10
9	Волейбол ойыны: Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	6.11

10	Волейбол ойыны: Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	13.11
11	Волейбол ойыны: Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	20.11
12	Волейбол ойыны: Допты төменнен қабылдау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	27.11
13	Волейбол ойыны: Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	4.12
14	Волейбол ойыны: Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	11.12
15	Волейбол ойыны: Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғарыдан көтеріп беру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	18.12
16	Волейбол ойыны: Шабуылдаушыға допты білекпен төменнен көтеріп беру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	25.12
17	Волейбол ойыны: Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыдан доп беру әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	5.01
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	22.01
20	Волейбол ойыны: Бүйірден шабуылдау соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	29.01
21	Волейбол ойыны: Үдемелі шабуылдау соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	5.02
22	Волейбол ойыны: Кеуде тұлғасын бұрып орындалатын шабуыл соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	12.02
23	Волейбол ойыны: Қолды ауыстырып шабуылдау соққысын орындау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	19.02

24	Волейбол ойыны: 2, 4-аймақтан шабуыл жасау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	26.02
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	12.03
27	Волейбол ойыны: Шабуылдап соғуға ыңғайсыз келген допты бос алаңға алдап тастау әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	19.03
28	Волейбол ойыны: Командалық айла тәсілдермен допты шабуылдап соғу әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	2.04
29	Волейбол ойыны: Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою әдістерін үйренуге арналған жаттығулар Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	9.04
30	Волейбол ойыны: Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою кезіндегі секіру, жерге қону әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	16.04
31	Волейбол ойыны: Шабуылдап соққан допқа қарсы секіріп қолмен тосқауыл қою әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.04
32	Волейбол ойыны: Тосқауыл қойған ойыншының орнын жабу әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	30.04
33	Волейбол ойыны: Либероның ойын әдістері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	14.05
34	Волейбол ойыны: Төрешілік ету. Төрешілер қимыл-белгілері Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	21.05