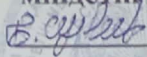


«Бекітемін»

Мектеп директорының
міндетін уақытша атқарушы

 Б.Омаров

«29» «08» «2024»

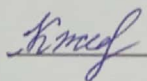
«Келісемін»

Оқу ісінің орынбасары

 Б.Арипбаев

«Ә.Б. отырысында қаралды»

Ә.Б. жетекшісі:

 Ж.Космуратова

«№11 «Жолбасшы» жалпы білім беретін мектебі» КММ

Күнтізбелік – тақырыптық жоспар

Пән мұғалімі: А.Мамырай

Сыныбы: 2,4,

Пән аты: Дене тәрбиесі

2024-2025 оқу жылы.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 9 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер-тулер
			1-тоқсан 24 сағат				
3-бөлім. "Жүгіру, секіру және лақтыру техникасын жетілдіру" (12 сағат)							
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру. 60 м жүгіру Ө.Қ.Н.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.1.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-көтерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	02.09.2024	
2		2	Спринттік жүгіруді жетілдіру 100 м жүгіру Ө.Қ.Н.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.1.2 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-көтерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04.09.2024	
3		3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту 4х 60 м жүгіру Ө.Қ.Н. Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	06.09.2024	
4		4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту 200 м жүгіру Ө.Қ.Н.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	09.09.2024	
5		5	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту. 400м жүгіру	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	11.09.2024	
6		6	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту Кедергілермен жүгіру	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	13.09.2024	
		7	Секірудің түрлендірілген түрлері. Ұзындыққа бір орыннан секіру	9.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	16.09.2024	

2-тоқсан 24 сағат

"Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары" 12 сағат

1	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар. Сапта орындалатын жаттығулар Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-көтерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04.11.2024	
2	Топтық саптық жаттығулар. Арнайы жаттығуларды сапалы жасау. Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-көтерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	06.11.2024	
3	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру. Топтастыру жаттығуларын жасау. Ө.Қ.Н. Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1	08.11.2024	
4	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру. Жинақтаушы жаттығуларды орындау.	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	11.11.2024	
5	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру. Гимнастикалық төсеніштен алға және артқа аунап өту	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1	13.11.2024	
6	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру. Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау.	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	15.11.2024	
7	Гимнастикалық снарядта жүйелі	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының	1	18.11.2024	

			жасау				
4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары (12 сағат)							
41		13-14	Халықаралық ойындар Шахмат ойыны. Шахмат фигуралары. Фигуралардың бастапқы позициясы	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналғандағыларды бағалай білу	2	02.12.2024 04.12.2024	
42		15	Халықаралық ойын Жүрістер мен фигураларды алу. Ө.Қ.Н. Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	06.12.2024	
43		16-17	Халықаралық ойындар Шахмат ойыны. Бастапқы позициядағы барлық фигуралармен ойнау. Ө.Қ.Н. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2	09.12.2024 11.12.2024	
44		18	Халықаралық ойындар Шахмат ойыны. Жалғыз корольге мат қою.	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналғандағыларды бағалай білу	1	13.12.2024	
45		19	Зияткерлік ойындар Тоғызқұмалақ ойыны. Тұздық алу дегеніміз не? Атсырау дегеніміз не?	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	17.12.2024	
46		20-21	Зияткерлік ойындар Тоғызқұмалақ ойыны. Ойынды жазу жүйесі. Ө.Қ.Н. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2	18.12.2024 20.12.2024	
47		22-23	Зияткерлік ойындар. Жүріс жасау ерекшеліктері Ө.Қ.Н. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2	23.12.2024 25.12.2024	
48		24	Зияткерлік ойындар. Тоғызқұмалақ ойыны. Отаулардың атаулары.	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	27.12.2024	

3-ТОҚСАН 30 САҒАТ

5-бөлім Кросс дайындығы (10сағат)

49		1	<i>Қауіпсіздік ережесі.</i> Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру. Ө.Қ.Н. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	10.01.2025	
50		2	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру 800-м қашықтыққа жүгіру.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	13.01.2025	
51		3	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру 1000 м жүгіру	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	15.01.2025	
52		4	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы Кедергілер	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастан кешіретін жаттығулар	1	17.01.2025	

68-69		20-21	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою). Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	2	24.02.2025 26.02.2025	
70		22	Баламалы ойындар құрастыру Баскетбол. Допты кеуде деңгейінде ұстау. Допты екі қолмен қағып алу (Допты торға тастау)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	28.02.2025	
71-72		23-24	Баламалы ойындар құрастыру. Баскетбол. Командалық қозғалыстар. Ойын кезінде бұрылу, кідіру тактикалары.	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	2	03.03.2025 05.03.2025	
73-74		25-26	Баламалы ойындар құрастыру Баскетбол. Қарсылас алаңында допты күту. Тартып алу, қағып жіберу, жұлып алу (Қоғаныста ойнау әдістері)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	2	07.03.2025 10.03.2025	
75-76		27-28	Баламалы ойындар құрастыру Баскетбол ойыны. Шабуылда ойнау әдістері. Шабуылшының алдына тосқауыл болу	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	2	12.03.2025 14.03.2025	
77-78		29-30	Баламалы ойындар құрастыру Баскетбол. Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Оң және сол қапталдан екі қадам жасай отырып себетке лақтыру.	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	2	17.03.2025 19.03.2025	

4-тоқсан 24 сағат

7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)

79		1	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы. Волейбол. Ойын ережелері. Алаңда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	02.04.2025	
80		2	Ойын жағдайында допты игеру техникасы. Волейбол, алаңдағы қозғалыстар. Ө.Қ.Н. Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	04.04.2025	
81		3	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері. Ө.Қ.Н. Жастардың денсаулығы және	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	07.04.2025	