



«Келісемін»
Директордың
оқу ісі жөніндегі орынбасары:

К.Л.Аманова
«31» 08 2023ж.

ӘБ отырысында қаралды
Хаттама №1
Әдістемелік бірлестік жетекшісі:

М.Б.Саршин
«31» 08 2023 ж.

КҮНТІЗБЕЛІК- ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

МУҒАЛІМ: Баймурзин А.Б.

ОБЛЫС, ҚАЛА, АУДАН, АУЫЛ: Ақтөбе облысы Әйтеке би ауданы Қарабұтақ селосы

МЕКТЕП: Қ.Шаңғытбаев атындағы ЖОББМ.

ПӘН: дене шынықтыру

СЫНЫП: 9

ЖЫЛДЫҚ САҒАТ САНЫ: 102

АПТА САҒАТ САНЫ: 3

Түсінік хат

«Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» (ҚР Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы, 23.09.2022 ж. № 406 бұйрығы «Мектепке дейінгі тәрбие және оқыту, орта, арнаулы, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың тізбесін және олардың нысандарын бекіту туралы» (ҚР БҒМ 6.04.2020 ж. № 130 бұйрығы, ҚР Оқу-ағарту министрінің 17.03.2023 ж. «Қазақстан Республикасында бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» (ҚР БҒМ 8.11.2012 ж. № 500 бұйрығы, ҚР Оқу-ағарту министрінің 12.08.2022 ж. № 365 Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 16.09.2022 ж. № 399 бұйрығы, негізгі орта білім беру деңгейде «Дене шынықтыру» (5-9-сыныптар) пәндерін оқыту педагогтеріне арналған оқу бағдарламаларына әдістемелік нұсқаулықтарды қолдану арқылы жүзеге асырылады. Дене шынықтыру» білім саласының мазмұны денсаулықты нығайтуға, негізгі дене сапасын дамытуға және ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған; 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 негізделген.

Дене шынықтыру сабағына қатысушылардың қызметін қатаңдеттеу қажет. Бұл сабақтың сауықтыру бағытына ішінара қол жеткізеді. Білім алушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жүктемелерді саралауды сақтау қажет. Оқу процесінде өз денсаулығын нығайту және ұзақ уақыт сақтау, еңбек қызметін оңтайландыру және белсенді демалысты ұйымдастыру үшін дене шынықтыру құндылықтарын белсенді пайдалана алатын білім алушылардың жан-жақты дамыған тұлғасын қалыптастыру қамтамасыз етілуі тиіс. Жұмысқа кіріскен кезде педагог білім алушылардың денсаулық жағдайын, жынысын, физикалық дамуын, физикалық дайындығын, психикалық қасиеттерін т.б. даму ерекшеліктерін ескеруі керек.

Дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде педагогтің басты назары білім алушыларды техникалық даярлауға бағытталуы тиіс. Білім алушы алдыңғы жаттығуда талаптарды орындағанға дейін жаттығуларды қиындату ұсынылмайды. Жаттығуларды таңдауда білім алушыларды қызықтырып, жаттығуларды орындаудағы техникалық шеберліктерін өсіруге ынталандыру керек.

Дене шынықтыру сабағы кезіндегі білім алушылардың алдына қойылған міндеттердің қиындығын біртіндеп арттыру қозғалыс тұрғысынан да, қабылдау тұрғысынан да сақталуы керек.

Дене шынықтыру сабағының тиімділігі сабақты 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 төмендегі 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 білуі, «жаман әдеттердің» не екенін түсінуі, өздерінің физикалық қасиеттерін анықтай білуі керек.

5-9-сыныптарда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бойынша тапсырмаларды орындауы (жалпы дамыту жаттығуларының әртүрлі жиынтықтарын құрастыру, дене шынықтыруға арналған жаттығуларды таңдау), спорттық ойындарда, жарыс әрекеттерінде пайдалану үшін креативті ойлауды дамыту, сонымен қатар бос уақытын ұйымдастыра білуі керек

10-11-сыныптарда оқушылардың оқу жүктемесі мен демалысын жоспарлай білуі, денені дамыту жаттығуларын таңдау, дене жаттығуларының техникасын талдау алған білімдерін өз бетінше оқуға қолдана білуі керек.

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыптары	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертпе
1	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру техникасын жетілдіру	<i>Қауіпсіздік ережесі.</i> Спринттік жүгіруді жетілдіру ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04.09	
2		Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	06.09	
3		Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту(4x10 м жүгіру) ӨҚН 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	
4		Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту)ӨҚН 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	11.09	
5		Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүгірту)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	13.09	
6		Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (эстафетаға 4x60 жүгірту)	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	
7		Секірудің түрлендірілген түрлері (Ұзындыққа бір орыннан секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және колдана білу	1	18.09	
8		Секірудің түрлендірілген түрлері (Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және колдана білу	1	20.09	
9		Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты нысанаға лақтыру)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалысты салыстыру	1	20.09	
10		Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалысты салыстыру	1	25.09	

23		Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы ((Футбол. Екі жақты ойын)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	06.11	
24		Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Футбол. Допты тартып алу)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	08.11	
25	4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары	Зияткерлік ойындар (шахмат ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	08.11	
26		Зияткерлік ойындар (дойбы ойыны)	9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу;	1	13.11	
27		Зияткерлік ойындар Шахмат және дойбы ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	15.11	
28	3-бөлім Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	15.11	
29		Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.) ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	20.11	
30		Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау) ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жарақат 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	22.11	
31		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	22.11	
32		Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру (Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1	27.11	
33		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	29.11	
34		Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету)	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және	1	29.11	

		кезек екі адымды жүріс ӨҚН . Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау			
48		Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Алма кезек екі адымды жүріс ӨҚН . Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	10.01	
49		Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. бір мезгілді бір адымды жүріс	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету;	1	15.01	
50		Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары .Конький тәсілімен қозғалу.	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	17.01	
51		Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары Конький тәсілімен қозғалу.	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету;	1	17.01	
52		Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары. Шырша тәсілмен қырға көтерілу	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	22.01	
53		Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары Конький тәсілімен қозғалу.	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету;	1	24.01	
54		Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. Соқа тәсілімен тоқтау	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	24.01	
55		Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар 2000м шаңғымен жүгіріп өту	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	29.01	
56		Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс, жүгіру жаттығулары)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	31.01	
57		Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дайындық және арнайы жаттығулар)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	31.01	

72		Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Екі жақты ойын)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	06.03	
73		Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	11.03	
74		Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Допты торға тастау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	13.03	
75		Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Екі жақты ойын)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	13.03	
76	Волейбол	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол. Ойын ережелері) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз 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	18.03	
77		Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	20.03	
78		Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	20.03	
79		Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	01.04	
80		Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	03.04	
81		Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	03.04	

			тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну Ожәне мұқият сипаттай білу			
96		Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (бір орыннан ұзындыққа секіру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	08.05	
97		Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (1000м жүгіру)	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	1	13.05	
98		Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (эстафетаға жүгіру4x60)	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	1	15.05	
99		Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (эстафетаға жүгіру4x60)	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	1	15.05	
100		Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	20.05	
101		Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)	9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу;	1	22.05	
102		Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	22.05	