

Бекітемін:

Мектеп директоры:

Джумагазиева А.У.

« 18 » 08 2022 ж

Келісемін:

Оқу ісі менгерушісі:

А.К.Түлебаева

« 18 » 08 2022 ж

«Дене шынықтыру»
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
9 «а» сынып
Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Калдыбаева С.Б

2022-2023 жылы

«Бейімделген дене шынықтыру»
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
9 сынып

Жылдық сағат саны 102 с, аптасына 3 с.

№	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің мазмұны Сабақ тақырыбы	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі	Оқыту мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Пайдаланылған әдебиеттер
					күні	айы	
1- Тоқсан 24 сағат							
1	ҚТ. Ұзындыққа секіруді үйрену	Денсаулықты, қозғалыстың және түсінудің сапасын атлетика арқылы арттыру	9.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	1	5	09	Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра» 2002 Көмекші мектепке арналған Дене шынықтыру Алматы-2004
2	Бейімделген дене шынықтыру сабағындағы тәртіп ережелері және ҚТ		9.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін өздігінен игеру және жасай алу	2	6 7	09 09	
3	Қашықтықпен орындау қарқынын сақтай отырып (мұғалімнің шапалақтау даусымен бір сызықпен жүру, бағанда бір –бірден жүру, қолдарын ұстап жұппен жүру, ирелендеп жолмен жүру		9.1.2.3 өзінің қозғалыс тәртібін қоса отырып бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау	2	12 13	09 09	
4	Спринтерлік жүгіруді арттыру		9.1.2.3 өзінің қозғалыс тәртібін қоса отырып бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау	2	14 19	09 09	
5	Лақтыруды үйрену(алыстығы, дәлдігі)		9.3.3.2 жазатайым жағдайлар мен жарақаттану кезінде алғашқы көмек көрсете алу бойынша дағдыларды	2	20 21	09 09	

			көрсете алу 9.1.3.2 допты алысқа лақтыру және көздей алуды жүзеге асыру				
6	Жоғарғы стартпен жүгіру		9.3.1.1 дене қызметтерінің денсаулық және салауатты өмі салты үшін маңыздылығын білу және талдау	2	26 27	09 09	
7	Сап пәрмендерін орындау: «Сөре !», «Дайындал !», «Алға !»			2	28 3	09 10	
8	Кеңістіктік түсініктерді дамытуға бағытталған топтық жаттығуларын жасауға қатысу	Қарым-қатынас дағдыларын дамыту	9.2.2.4 қозғалыс контекстеріне негізделген әртүрлі рөлдерді бағалау және оларға бейімделу	1	4 5	10 10	
9	Сапқа тұру, саптың құрылымын өзгертіп қайта тұру		9.3.1.1 дене қызметтерінің денсаулық және салауатты өмі салты үшін маңыздылығын білу және талдау	2	10 11	10 10	
10	Сап пәрмендерін орындау: (Сап түзел!», «Тік тұр !», « Еркін тұр !», «Токта !», «Алға бас !», «Алға жүгір !», бағдар бойынша көрсету		9.3.1.3 дене жаттығуларын орындау арысында немесе одан кейін белгілі бір өзгерістерді білу үшін бақылау стратегияларының қатарын қолдану	2	12 17	10 10	
11	Сыныптың, үлкен топтардың бірлескен іс-әрекеті		9.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы икемдерді іріктеу және қолдана алу	2	18 19	10 10	
12	Әлеуметтік дағдыларды дамыту бойынша командамен жұмыс жасау		9.2.2.4 қозғалыс контекстеріне негізделген әртүрлі рөлдерді бағалау және оларға бейімделу	1	24	10	
13	Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығу (тұрып, отырып, жатып арқа бұлшықеттерінің, іштің пресс бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар)		9.3.2.2 нақты дене жаттығулары үшін денені алдын-ала дайындау, оларды түсіндіре алу, организмді тиімді қалыпқа келтіруді бағалау	1	25	10	

2-тоқсан 24 сағат							
14	ҚТ. Денені бұрауды және бұрылуды қарастыру	Гимнастика арқылы қозғалыстарды басқару дағдыларын дамыту	9.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	1	26	10	
15	Жүру және жүгіру кезіндегі дұрыс тыныс алуды жаттықтыру		9.1.2.1 орындалатын жаттығулардың күрделілік деңгейін білу	2	7 8	11 11	
16	Кіші және үлкен доптармен, гимнастикалық таяқшалармен және әртүрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ моториканы дамытатын жаттығулар		9.1.3.1 мұғалімнің көмегімен снарядтарда, снарядтар мен инвентарьларда гимнастикалық жаттығуларды орындай алу	2	9 14	11 11	
17	Жалпақ табандылықтың алдын алуға бағытталған жаттығулар		9.3.1.1 дене қызметтерінің денсаулық және салауатты өмі салты үшін маңыздылығын білу және талдау	2	15 16	11 11	
18	Командалық сезімдерін арттыру, кеңістік бағдарлау мен допты лақтырудағы дағдыларын дамыту	Ұлттық және спорттық ойындарда меңгерген дағдылар мен түсініктерді жетілдіру	9.1.1.2 спорттың таңдаулы бір түрінің қозғалыстық әрекеттерін дұрыс жүзеге асыру, оларды қол бос кезде және заманауи қызметтердің жағдайында орындау	2	21 22	11 11	
19	«Тоғызқұмалақ»		9.2.2.3 қоршаған ортаға патриотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен бейімдеулерді талқылау және көрсету	2	23 28	11 11	
20	«Асық ату»			3	29 30 5	11 11 12	
21	«Бестас»			3	6 7 12	12 12 12	
22	«Білек сынау»			2	13 14	12 12	
23	«Күміс алу»			2	19 20	12 12	

24	Ойынды оқу және қажетті тактиканы қолдану		9.3.2.2 нақты дене жаттығулары үшін денені алдын-ала дайындау, оларды түсіндіре алу, организмді тиімді қалыпқа келтіруді бағалау	2	21 26	12 12	
3-тоқсан 33 сағат							
25	ҚТ. Жалпы сергітуді жасау арқылы дене туралы білімді меңгеру	Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын жақсарту	8.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	2	27 28	12 12	
26	Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері		8.2.1.1 қозғалыс әрекеттерінің жалпы ритімін игеруге қол жеткізетін дене дамуы	2	9 10	01 01	
27	Жоғарғы старттан жүгіру техникасы		қарастырылған әртүрлі дене жаттығуларын орындау кезіндегі қозғалыстарды білу, орындау, өзара байланыстыру, түсіндіре алу	2	11 16	01 01	
28	Сергіту жаттығуларын қайта қарау. Жүгіру дағдыларын кеңейту		8.1.2.3 бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды нұсқаулықпен орындаудербес және нұсқаулықпен	2	17 18	01 01	
29	Орында тұрып және белгілер бойынша алға жылжып бір аяқтап , екі аяқтап секіруді жетілдіру		9.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін өздігінен игеру және жасай алу	1	23 24	01 01	
30	Жарыс жаттығуларын жасау арқылы секіру мен лақтыру дағдыларын күшейту және қайталау		9.1.2.3 өзінің қозғалыс тәртібін қоса отырып бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау	2	25 30	01 01	
31	ҚТ. Ұзындыққа секіруді үйрену	Денсаулықты, қозғалыстың және түсінудің сапасын атлетика арқылы арттыру	9.3.3.1 дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	2	31 1	01 02	

32	Орнынан ұзындыққа секіру		9.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін өздігінен игеру және жасай алу	2	6 7	02 02	
33	Орында тұрып және белгілер бойынша алға жылжып бір аяқтап, екі аяқтап секіруді жетілдіру		9.1.2.3 өзінің қозғалыс тәртібін қоса отырып бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау	2	8 13	02 02	
34	Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар (тұрып, отырып, жатып арқа бұлшықеттерінің, іштің пресс бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар)			2	14 15	02 02	
35	КТ. Ойында тактикалық білімдерін арттыру	Ойын арқылы оқыту	9.1.3.6 спорттық ойындардың біріндегі комбинация мен реттілікті қолдануды негіздеу, спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу	1	20	02	
36	Ойындарда шешім қабылдауды үйрету жұмысы		9.3.1.4 денсаулықты нығайтуға ықпал етуші дене жаттығуларының қатарын орындау кезіндегі қиындықтар мен тәуекелдермен күресуге көмектесу үшін сәйкес реакцияларды тандау және қолдану	1	21	02	
37	Түзету және қозғалмалы және спорттық ойындар		9.1.2.3 өзінің қозғалыс тәртібін қоса отырып бұлшықеттерді босаңсытатын жаттығуларды өздігінен орындау	2	22 27	02 02	
38	Допты оң қолмен, сол қолмен, бір орында кезектесіп және қозғалыста алып жүретін эстафеталар		9.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы икемдерді іріктеу және қолдана алу	2	28 2	02 03	
39	Мини-футбол: ойыны			2	6 7	03 03	

40	Тормен ойындар арқылы шешім қабылдау дағдыларын дамыту		9.1.3.6 спорттық ойындардың біріндегі комбинация мен реттілікті қолдануды негіздеу, спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу	1	13	03	
41	Тордың төменгі жағынан допты қабылдау		9.2.2.3 қоршаған ортаға паториотизм, ойын барысында одақтасуды көрсететін мінез-құлық пен бейімдеулерді талқылау және көрсету	2	14 15	03 03	
42	Тор арқылы тура шабуылдаушы соққы		9.2.1.3 дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін әлеуетті анықтау, өзінің және өзгелердің орындау икемдерін талқылау	1	27	03	
43	Ойын арқылы ойлау мен қиялды дамыту		9.1.1.2 спорттың таңдаулы бір түрінің қозғалыстық әрекеттерін дұрыс жүзеге асыру, оларды қол бос кезде және заманауи қызметтердің жағдайында орындау	1	28	03	
44	Жалғыз және жұптық ойын ережелері		9.1.3.6 спорттық ойындардың біріндегі комбинация мен реттілікті қолдануды негіздеу, спорттық ойындардың бірінің негізгі ережелерін білу, төрешілік жасай алу	2	29 3	03 04	
46	Волейболдық допты астынан екі қолмен қабырғаға соғу		9.2.2.2 ойын барысында бірге ойнапжүрген адамдарға құрметпен қарау	1	4	04	
4-тоқсан 21 сағат							
47	ҚТ. Төзімділікті және денсаулықты нығайту	Белсенді және дені сау	9.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібін жасау, дене жаттығуларын таңдау және жоспарлау, жекелей тиімді еңбек қабілетін ұстап тұру	1	5	04	

48	Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып допты алып жүру		9.3.1.2 бастапқы және әртүрлі позаларда дұрыс тыныс алу дағыларын игеру: отырған кезде, тұрып тұрған кезде, қол мен аяқты іртүрлі жағдайда ұстаған кезде, терең тыныс алған кезде	2	10 11	04 04	
49	«Қозғалмалы нысана»		9.3.4.1 өзінің оқу және оқудан тыс қызметтері есебінен күн тәртібін жоспарлау және оны ұстану	2	12 17	04 04	
50	Заттарды отырып, тұрып қозғалыста беру эстафетасы		3.4.2 оқу барысында дене тәрбиелік және сауықтырушы іс-шаралар, таңғы жаттығуларды өткізу және ұйымдастыру бойынша икемдер мен дағдыларға ие болу	2	18 19	04 04	
51	Қозғалыс белсенділігін арттыру түрлері			2	24 25	04 04	
52	Бұлшық ет төзімділігін арттыру жаттығулары		9.1.2.2 жекелей қозғалыс тәртібін жасау, дене жаттығуларын таңдау және жоспарлау, жекелей тиімді еңбек қабілетін ұстап тұру	1	26	04	
53	Сауықтыру жаттығулары		9.2.1.2 дене дамуының жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып қозғалыстың жатықты болуы және кеңістік пен уақыт туралы түсініктерден хабар беретін нақты және тиімді дағдылар мен реттіліктердің қатарын қолдана алу	1	2	05	
54	Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар (тұрып, отырып, жатып арқа бұлшықеттерінің, іштің пресс бұлшықеттерінің күшін дамытуға арналған жаттығулар			2	3 8	05 05	
55	Таза ауада дене шынықтыру әрекеті	Денсаулықты жақсартудың түсінік-ұғымдарды кеңейту	9.3.1.2 бастапқы және әртүрлі позаларда дұрыс тыныс алу дағыларын игеру: отырған кезде, тұрып тұрған кезде, қол мен аяқты іртүрлі жағдайда ұстаған кезде, терең тыныс алған кезде	2	10 15	05 05	
56	Фитнес компоненттерін дамыту: төзімділік пен жылдамдылық		9.2.1.3 дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін әлеуетті анықтау, өзінің және өзгелердің орындау икемдерін талқылау	2	16 17	05 05	
57	Денсаулықты нығайту: жылдамдылық, куш және ептілік		9.1.3.3 ұзақтыққа және биіктікке секірудің әртүрлі тәсілдерін өздігінен игеру және жасай алу	2	22 23	05 05	

58	Дене сымбатын қалыптастыруға және түзетуге арналған жаттығулар		9.3.2.1 қоғамда өзін-өзі ұстау ережелері мен дене мәдениетін игеру негізіндегі әлеуметтік қолданыстағы қызметтер мен тәсілдерді ұйымдастыру барысындағы икемдерді	2	24 29	05 05	
60	Таза ауада жалпы дамыту жаттығуларын орындау		9.3.4.1 өзінің оқу және оқудан тыс қызметтері есебінен күн тәртібін жоспарлау және оны ұстану	2	30 31	05 05	