

БЕКІТІЛДІ:

Мектеп директоры:

Ырмағамбетова К.К.

«26» тамыз 2024 жыл



КЕЛІСЕМІН:

Оқу ісінің меңгерушісі:

Аманова Р.Ж.

«26» тамыз 2024 жыл

Ә.Б отырысында қаралды

Хаттама №1

Әдістеме бірлестік жетекшісі:

Бажикова Ж.Н.

«26» тамыз 2024 жыл

№ 6 жалпы білім беру мектебі КММ

**Дене шынықтыру пәнінен
3-8 - сыныптарға арналған
күнтізбелік-тақырыптық жоспар**

Пән мұғалімі: Агешова А.М

2024-2025 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 8СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Са бақ №	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Саға т сан ы	Мерзімі			Ескерт улер
1	1	1-бөлім Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес(12 сағат) (Ө.Қ.Н 4сағат)	Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөресілік екпін. 60 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп- көтерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	03.09	03.09	209	
2	2		Төменгі сөре және сөресілік екпін. 4x10 м жүгіру апаттар.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп- көтерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	04.09	04.09	3.09	
3	3		Спорттық ойындар Футбол	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп- көтерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	05.09	06.09	4.09	
4	4		Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру Ө.Қ.Н №1 Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	10.09	10.09	9.09	
5	5		Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 400 м жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маныздылығын түсіну	1	11.09	11.09	10.09	
6	6	Спорттық ойындар Футбол	Спорттық ойындар Футбол	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маныздылығын түсіну	1	12.09	13.09	11.09	
7	7		Секіруді дамытуға арналған іс –шаралар. Бірамынанузындықкөрсету.	8.1.2.1 кең ауқымағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	17.09	17.09	16.09	
8	8		Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар.Жүгіріпкеліпұзынды қкөрсету.	8.1.2.1 кең ауқымағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	18.09	18.09	17.09	

19	19	Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы	Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	15.10	15.10	15.10	
20	20		Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-козғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	16.10	16.10	16.10	
21	21		Спорттық ойындар Баскетбол	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	17.10	18.10	21.10	
22	22		Жарыс ойынын ұйымдастыру Кіші баскетбол алаңында жылдамдықта ойнау	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	22.10	22.10	22.10	
23	23		Жарыс ойынын ұйымдастыру Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау	8.2.2.1 көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	23.10	23.10	23.10	
24	24	3-бөлім Гимнастикалық элементтер және оның түрлері (16 сағат) (Ө.К.Н 4сағат)	Спорттық ойындар Баскетбол	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді	1	24.10	25.10	28.09	
25	1		Кауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Саптық жаттығулар.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	05.11	05.11	04.11	
26	2		Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Бөрене үстінде тепе теңдік сақтау жаттығулары..	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	06.11	07.10	05.11	
27	3		Спорттық ойындар Волейбол	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	07.11	08.11	06.11	
28	4		Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Өрмелеу. Арқанға жылдам	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі	1	12.11	12.11	11.11	

38	14	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика сыртықта жаттығуларын жасау	8.2.2.1 көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу;	1	04.12.05.12.03.12				
39	15	Спорттық ойындар Футзал	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	05.12.06.12.04.12				
40	16	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика көрмеде жаттығуларын жасау Ө.Қ.Н №7 Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	10.12.10.12.09.12				
41	17	Қозғалмалы ойындар Эстафета	8.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және патриотизмді қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;	1	11.12.12.12.10.12				
42	18	Спорттық ойындар Футзал	8.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және патриотизмді қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;	1	12.12.13.12.11.12				
43	19	Қозғалмалы ойындар Сызықтан секіру	8.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу;	1	17.12.17.12.16.12				
44	20	Қозғалмалы ойындар Куыпжет	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	18.12.19.12.17.12				
45	21	Спорттық ойындар Футзал	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу;	1	19.12.20.12.18.12				
46	22	Қазақ ұлттық ойындары Куалап сок	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу;	1	24.12.24.12.23.12				
47	23	Қазақ ұлттық ойындары Тенге ілу Ө.Қ.Н №8 Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	25.12.26.12.24.12				

4-бөлім
Қазақ халқының
дәстүрлі ойындары
(8 сағат)

56	8	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулықка тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету	1	28.01	28.02	28.03	28.04	28.05
57	9		Спорттық ойындар Волейбол	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзіннің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	29.01	30.01	29.01	
58	10			Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 30 м кедергілер арқылы жүгіру	1	30.01	31.01	03.02	
59	11			Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 3x10 м жылдамдыққа жүгіру	1	04.02	04.02	04	
60	12		Спорттық ойындар Волейбол	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	05.02	06.02	05.02	
61	13			Әр түрлі кедергілерден жүгіру. 3x10 м жылдамдыққа жүгіру	1	06.02	07.02	10.02	
62	14			Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың аландағы қозғалыстары Ө.Қ.Н №10 Жұкпаалы аурулардың алдын алу	1	11.02	11.02	11.02	
63	15		6-бөлім Командалық ойын-белсенді қозғалыстың іс-әрекеті (17 сағат)	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	12.02	13.02	12.02	
64	16			Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың аландағы қозғалыстары	1	13.02	14.02	13.02	
65	17			Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың аландағы қозғалыстары	1	18.02	18.02	18.02	

76	28	7-бөлім Командалық ойынның негізгі датдысы (12 сағат) (Ө.Қ.Н 3сағат)	Сердіктігі, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қозғалыстар	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	20.03	14.04	17.02	
77	29		Сердіктігі, тап-қырдықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	01.04	18.04	18.02	
78	30		Спорттық ойындар Баскетбол	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	02.04	20.04	19.02	
79	1		Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ережелері	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	03.04	01.04	01.04	
80	2		Ойын техникасы. Футбол. Аландаты қозғалыстар	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс датдыларын көрсету	1	08.04	03.04	02.04	
81	3	7-бөлім Командалық ойынның негізгі датдысы (12 сағат) (Ө.Қ.Н 3сағат)	Спорттық ойындар Футбол	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс датдыларын көрсету	1	09.04	04.04	02.04	
82	4		Ойын техникасы. Футбол. Аландаты қозғалыстар	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс датдыларын көрсету	1	10.04	08.04	08.04	
83	5		Ойын тактикасы. Футбол. Допты баспен уру түрлері Ө.Қ.Н №13 Салауатты өмір салты әдетте ригуралы түсінік	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	15.04	10.04	09.04	
84	6		Спорттық ойындар Футбол	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	16.04	11.04	14.04	
85	7		Ойын тактикасы. Футбол. Допты тар тыпалу тәсілдері	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	17.04	15.04	15.04	
86	8		Ойын тактикасы. Футбол. Допты тар тыпалу тәсілдері	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	22.04	17.04	16.04	

98	20	Секіру фазаларын қолдану. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	20.05	14.05	14.05	
99	21		Спорттық ойындар Футбол	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	21.05	16.05	19.05
100	22		Лактырудағы фитнес құрамдастығы. 150 г кіші допты қашықтыққа лактыру Ө.Қ.Н №15 Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	22.05	20.05	20.05
101	23		Лактырудағы фитнес құрамдастығы 150 г кіші допты қашықтыққа лактыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1			
102	24	Спорттық ойындар Футбол	8.3. 1. 1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	1		23.05	21.05	