



Келісемін: J

Директордың

ОІЖ орынбасары

Байтасова Ш.Ш

«29» 08 2024ж

Әдістемелік бірлестік жетекшісі: J

Хаттама № 1

Тиянах Х

«28» 08 2024ж

Тақырыптық - күнтізбелік жоспар

Пәні: Дене шынықтыру

Сынып: 4 «А», 8 «А», 9 «Ә», 10 «А» «Ә», 11 «А» «Ә»

Мұғалім: Амет Бейбитхан

Оқу жоспары бойынша сағат саны/Количество часов по учебному плану:

Оқу жоспары бойынша сағат саны: 4 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

Оқу жоспары бойынша сағат саны: 8 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

Оқу жоспары бойынша сағат саны: 9 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

Оқу жоспары бойынша сағат саны: 10 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

Оқу жоспары бойынша сағат саны: 11 сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

Оқулық авторлары/Авторы учебника:

3 сынып/класс: С.Тайжанов, А.Құлназарова

4 сынып/класс: С.Тайжанов, А.Құлназарова

6 сынып/класс: С.Тайжанов, А.Құлназарова

8 сынып/класс: С.Тайжанов, А.Құлназарова

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘННЕН 10 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Ескертулер
					10 «А»	10 «Ә»	
1	1-бөлім – Жеңіл атлетика қозғалыстың озық дағдысы(10 сағат)	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	03.09	03.09	
2		Жүгіру және оның түрлері (60 м жүгіру)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	04.09	04.09	
3		Спорттық ойындар. Футбол. Ойын ережелері	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	05.09	05.09	
4		Жүгіру және оның түрлері (Эстафета 4x60м жүгіру)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	10.09	10.09	
5		Секіру және оның түрлері (Бір орыннан ұзындыққа секіру)	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	11.09	11.09	
6		Спорттық ойындар. Футбол. Ойындағы қозғалыстар	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыңқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	12.09	12.09	
7		Секіру және оның түрлері (Бір орыннан ұзындыққа секіру)	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	17.09	17.09	
8		Секіру және оның түрлері (Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру)	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыңқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	18.09	18.09	
9		Спорттық ойындар. Футбол. Пас алмасулары	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірзділікті ойлап табу және қолдану	1	19.09	19.09	
10		Лақтыру және оның түрлері(150 г допты қашықтыққа лақтыру)	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	24.09	24.09	
11		2-бөлім - Командалық ойынның қозғалыс дағдысы (16 сағат)	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. Футбол. Командалық қозғалыстар	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	25.09	25.09

12	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол.) Ойын ережелері	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	26.09	26.09
13	Үстел теннисі. Ойынның мазмұны, ережелері.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	01.10	01.10
14	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	02.10	02.10
15	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол. Айып добы және оның түрлері)	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	03.10	03.10
16	Үстел теннисі. Ойыншының тұрысы	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	08.10	08.10
17	Доппен топтық тапсырмалар. (Футбол. Допты ауада тебу)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	09.10	09.10
18	Спорттық ойындар. Волейбол. Ойынның ережелері	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	15.10	15.10
19	Үстел теннисі. Ракетка ұстау әдістері	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	16.10	16.10
20	Спорттық Ойындар. Волейбол. Допты жоғарыдан беру	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	17.10	17.10
21	Спорттық Ойындар. Волейбол. Допты төменнен беру	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	22.10	22.10
22	Үстел теннисі. Қайта ойнау ережелері	10.2.1.1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	23.10	23.10
23	Спорттық ойындар. Волейбол. Допты ойынға қосу тәсілдері	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту		05.11	05.11
24	Спорттық ойындар. Волейбол. Ережемен ойын ойнау	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру		06.10	06.11
25	Спорттық ойындар. Волейбол. Ойыншының орын ауыстыру	10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және тәртібі ережесін қолдану	1	07.11	07.11