

Бекітемін:

Мектеп директоры

 А.А. Жакасов

« 02 » 09 2024ж

Келісек:

Мұғалжар аудандық білім бөлімі

әдістемелік кабинет әдіскері

 Ш.Ж. Жұмабаев

« 05 » 09 2024ж

Қаралды:

Әдістемелік бірлестік отырысында

Хаттама № 1

 Г.Б. Боспазарова

« 29 » 08 2024ж

## Спорттық ойындар, жекелей және топтық сабақтар

7 сынып

Пән мұғалімі: Е.С.Жанабаев

2024-2025 оқу жылы

## Түсінік хат

**Мақсаты** спорттық ойындар баланың физикалық және рухани денсаулығын нығайту болып табылады.

Спорттық ойындардың әр түрлі табиғи қозғалыстарға, оларды таза ауада өткізуге кең мүмкіндіктерге байланысты денсаулыққа маңызы зор. Олар жүйке-жүйесін, қозғалыс жүйесін нығайтуды, жалпы зат алмасуды, адам ағзасының барлық мүшелері мен жүйелерінің қызметін жақсартуда ықпал етеді және белсенді демалыстың пайдалы құралы ретінде қызмет етеді, әсіресе ақыл-ой әрекетімен айналысатын адамдар үшін. Балалармен дұрыс ұйымдастырылған іс-шаралар өсіп келе жатқан ағзаның қалыптасуына, үйлесімді дамуына ықпал етеді; ересектермен өткізілетін іс-шаралар - қозғалыс қабілеттерін арттыру, денсаулық пен еңбекке қабілеттілікті сақтау.

Ойындардың тәрбиелік және тәрбиелік мәні бар. Олар қатысушылардың жылдам, әр түрлі іс-әрекеттерімен ерекшеленеді. Бұл іс-шаралар өтетін орта үнемі өзгеріп отырады, бұл ойыншылардан тез, тәуелсіз шешімдер қабылдауды талап етеді. Олар көбінесе қозғалыс жылдамдығын, бағытын және қарқындылығын өзгертуге, қозғалыс дағдыларын әртүрлі байламдар мен комбинацияларда қолдануға мәжбүр. Спорттық ойындар оқушылардың шапшаңдығын, ептілігін, төзімділігін, бағдарын, дербестігін, бастамашылдығын, шығармашылық белсенділігін дамытудың жақсы құралы болып табылады.

Күтпеген жерден өзгертін ортада жылдам әрекет ете отырып, ойыншы серіктестері мен қарсыластарының орналасуын көруі, доптың, шайбаның қозғалысын бақылап, қақпаға, себетке, торға қатысты жақсы бағдарлануы керек. Мұның бәрі зейінді шоғырландыру, дұрыс бөлу және оны жылдам ауыстыру қабілетін талап етеді. Жақсы ұйымдастырылған спорттық ойындар мен жарыстар жеке мүдделерді ұжымның еркіне бағындыра білу, қарсыластың құрметіне бөлену, батылдық, шешімділік, саналы тәртіп, ұжым алдындағы жауапкершілік, еңбекқорлық және т.б. сияқты жағымды қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал етеді. Спорттық ойындардың үгіт-насихаттық маңызы да кем емес. Спорттық ойындар бойынша жақсы ұйымдастырылған жарыстар спортты насихаттаудың пәрменді құралы болып табылады. Спорттық ойындардың дамуына мұғалімдердің, жағатықтырушылардың және әсіресе мұғалімдердің дайындық сапасы үлкен әсер етеді, өйткені спорттық ойындардың негізі дене шынықтыру сабақтарында және мектептегі спорттық ойындардағы сыныптан тыс жұмыстар кезінде қаланады.

## Нәтижесі

Нәтижесінде спорттық ойындар баланың денсаулығын нығайтып, шаршау мен шаршауды жеңілдетіп қана қоймайды, ең бастысы эмоционалды көңіл-күйді арттырады! Бұл өз кезегінде мектепке және оқу үдерісіне деген оң қозқарасқа жағымды әсер етіп, табысты физикалық, ақыл-ой және адамгершілік дамуына ықпал етеді.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 7- СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН**

**КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 1 сағат, оқу жылына 34 сағатты құрайды

| Ауыспалы тақырыптар                                              | № | Сабақтың тақырыптары              | Оқудың мақсаттары                                                                                                                                                   | Сағат саны | Мерзімі  | Ескертулер |
|------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| <b>I- тоқсан</b><br><b>8 сағат</b>                               |   |                                   |                                                                                                                                                                     |            |          |            |
| <b>Спорттық ойындар</b><br><b>Футбол ойыны</b><br><b>8 сағат</b> | 1 | Футбол. Ойын ережелері.           | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                                  | 1          | 03.09.24 |            |
|                                                                  | 2 | Футбол. Алаңдағы қозғалыстар.     | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                                  | 1          | 10.09.24 |            |
|                                                                  | 3 | Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері | 7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау | 1          | 17.09.24 |            |
|                                                                  | 4 | Футбол. Шабуылда ойнау техникасы  | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | 1          | 24.09.24 |            |
|                                                                  | 5 | Футбол. Айып добын орындау        | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | 1          | 01.10.24 |            |



|   |                            |                                                                                                            |   |          |  |
|---|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|
| 6 | Футбол.Командалық шабуыл   | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау | 1 | 08 10 24 |  |
| 7 | Футбол.Командалық қорғаныс | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                | 1 | 15 10 24 |  |
| 8 | Футбол. Екі жақты ойын     | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                | 1 | 22 10 24 |  |

**II-тоқсан**  
**8 сағат**

|                                                                     |    |                                                         |                                                                                                                    |   |          |  |
|---------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|
| <b>Спорттық ойындар</b><br><b>Баскетбол ойыны</b><br><b>8 сағат</b> | 9  | Баскетбол. Ойын ережелері.                              | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 05 11 24 |  |
|                                                                     | 10 | Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы.                | 7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу   | 1 | 12 11 24 |  |
|                                                                     | 11 | Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 19 11 24 |  |
|                                                                     | 12 | Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау              | 7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу   | 1 | 26 11 24 |  |

|    |                                     |                                                                                                        |   |          |  |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|
| 13 | Баскетбол. Күрәңгәстә ойну эйбәтләр | 7.2.1.1 Сәтәрмәтә жәрәйәтә жәрәтә эйбәтләр бәрә, хуаһи эрәккәтләрмән бәрәһәһәһә бәрәһәтә жәрәйәтә бәрә | 1 | 03 12 24 |  |
| 14 | Баскетбол. Күрәңгәстә ойну эйбәтләр | 7.2.6.1 Жәрәтә э-эрәккәтләрмән жәрәтәтә эрәккәтләрмән жәрәтәтә бәрә                                    | 1 | 10 12 24 |  |
| 15 | Баскетбол. Аһәтәтә ойну эйбәтләр    | 7.2.1.1 Сәтәрмәтә жәрәйәтә жәрәтә эйбәтләр бәрә, хуаһи эрәккәтләрмән бәрәһәһәһә бәрәһәтә жәрәйәтә бәрә | 1 | 17 12 24 |  |
| 16 | Баскетбол. Күрәңгәстә ойну эйбәтләр | 7.2.6.1 Жәрәтә э-эрәккәтләрмән жәрәтәтә эрәккәтләрмән жәрәтәтә бәрә                                    | 1 | 24 12 24 |  |

### III-тәрәп

#### 10 сәһ

Сәһәрмәтәтә  
бәрәһәтәтә  
Баскетбол. Күрәңгәстә  
10 сәһ

|    |                                                         |                                                                           |   |          |  |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|
| 17 | Баскетбол. Күрәңгәстә ойну эйбәтләр                     | 7.2.1.1 Жәрәтә эрәккәтләрмән жәрәтәтә эрәккәтләрмән жәрәтәтә бәрә         | 1 | 17 01 25 |  |
| 18 | Баскетбол. Күрәңгәстә ойну эйбәтләр                     | 7.2.1.1 Жәрәтә эрәккәтләрмән жәрәтәтә эрәккәтләрмән жәрәтәтә бәрә         | 1 | 21 01 25 |  |
| 19 | Баскетбол. Күрәңгәстә ойну эйбәтләр (жәрәтәтә жәрәтәтә) | 7.1.5.1 Бәрәһәтәтә эрәккәтләрмән жәрәтәтәтә эрәккәтләрмән жәрәтәтәтә бәрә | 1 | 21 01 25 |  |

|    |                                                |                                                                                                                                 |   |          |  |
|----|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|
| 20 | Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан косу әдістері | 7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу                              | 1 | 04 02 25 |  |
| 21 | Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері         | 7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу | 1 | 11 02 25 |  |
| 22 | Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі               | 7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу                              | 1 | 18 02 25 |  |
| 23 | Волейбол. Допқа тосқауыл қою                   | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                                | 1 | 25 02 25 |  |
| 24 | Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы             | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну              | 1 | 04 03 25 |  |
| 25 | Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс                  | 7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу                                | 1 | 11 03 25 |  |
| 26 | Волейбол. Ойын тактикалары                     | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну              | 1 | 18 03 25 |  |



**IV тоқсан  
8 сағат**

|                                                        |           |                                                 |                                                                                                                                                                     |          |                 |  |
|--------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|--|
| <b>Спортивтік ойындар<br/>Футбол ойыны<br/>8 сағат</b> | <b>27</b> | Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену  | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                                  | <b>1</b> | <b>01 04 25</b> |  |
|                                                        | <b>28</b> | Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену  | 7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну                                                  | <b>1</b> | <b>08 04 25</b> |  |
|                                                        | <b>29</b> | Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. | 7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау | <b>1</b> | <b>15 04 25</b> |  |
|                                                        | <b>30</b> | Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | <b>1</b> | <b>22 04 25</b> |  |
|                                                        | <b>31</b> | Жеке және командалық ойын әрекеттері            | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | <b>1</b> | <b>29 04 25</b> |  |
|                                                        | <b>32</b> | Жеке және командалық ойын әрекеттері            | 7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау                                                          | <b>1</b> | <b>06 05 25</b> |  |
|                                                        | <b>33</b> | Ойын стратегиясын кұрудағы дағдыны дамыту       | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу                                                                         | <b>1</b> | <b>13 05 25</b> |  |

|    |                                               |                                                                                                   |   |          |  |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|
| 34 | Ойын стратегиясын<br>құруды дағдыла<br>дымызу | 7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір<br>салтанын тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре<br>білу | 1 | 20.05.25 |  |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|--|