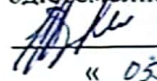
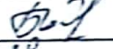


Бекітемін:
Мектеп директоры


А.А. Жақасов
« 05 » 09 2024ж

Келісемін:
Мұғалжар аудандық білім бөлімі
әдістемелік кабинет әдіскері

Ш.Ж. Жүзбаев
« 05 » 09 2024ж

Қаралды:
Әдістемелік бірлестік отырысында
Хаттама № 1

Г.Б. Босназарова
« 18 » 09 2024ж

Спорттық ойындар, жекелей және топтық сабақтар

9 сынып

Пән мұғалімі: Е.Р.Тұрақ

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 нығайтута, жалпы зат алмасуды, адам ағзасының барлық мүшелері мен жүйелерінің қызметін жақсартуға ықпал етеді және белсенді демалыстың пайдалы құралы ретінде қызмет етеді, әсіресе ақыл-ой әрекетімен айналысатын адамдар үшін. Балалармен дұрыс ұйымдастырылған іс—шаралар есіп келе жатқан ағзаның қатыптасуына, 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 комбинацияларға қолдануға мәжбүр. Спорттық ойындар оқушылардың шапшаңдығын, ептілігін, төзімділігін, бағдарын, дербестігін, бастамашылықты, 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 бау және оны жылдам ауыстыру қабілетін талап етеді. Жақсы ұйымдастырылған спорттық ойындар мен жарыстар және мүдделерді ұтымды еркіне бағындыра білу, қарсыластың құрметіне бөлену, батылдық, шешімділік, саясаты тәртіп, ұжым алтындығы 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, жаттықтырушылардың және әсіресе мұғалімдердің дайындық сапасы үлкен әсер етеді, өйткені спорттық ойындардың негізі дене шынықтыру сабақтарында және мектептегі спорттық ойындардағы сыныптан тыс жұмыстар кезінде қатынасты.

Нәтижесі

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

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 9- 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 сапы	Мерзімі	Ескертулер
I- тоқсан 8 сағат						
Спорттық ойындар Футбол ойыны 8 сағат	1	Футбол. Ойын ережелері.	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	05.09.24к	
	2	Футбол. Алаңдағы қозғалыстар.	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	12.09.24к	
	3	Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	19.09.24к	
	4	Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	26.09.24к	
	5	Футбол. Айып добын орындау	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді	1	03.10.24к	

		бағалау;			
6	Футбол.Командалық шабуыл	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	10.10.24ж	
7	Футбол.Командалық қорғаныс	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу	1	17.10.24ж	
8	Футбол. Екі жақты ойын	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	24.10.24ж	

II-тоқсан
8 сағат

Спорттық ойындар Баскетбол ойыны 8 сағат	9	Баскетбол. Ойын ережелері.	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	07.11.24ж	
	10	Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы.	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	14.11.24ж	
	11	Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1	21.11.24ж	
	12	Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	28.11.24ж	

13	Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	05. 12. 24m	
14	Баскетбол. Допты торға тастау	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	12. 12. 24m	
15	Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	19. 12. 24m	
16	Баскетбол. Екі жақты ойын	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	26. 12. 24m	

III-тоқсан
10 сағат

Спорттық ойындар Волейбол ойыны 10 сағат	17	Волейбол. Ойын ережелері	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	09. 01. 28m	
	18	Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	16. 01. 29m	
	19	Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	23. 01. 29m	

	20	Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	30. 01. 25 м	
	21	Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	06. 02. 25 м	
	22	Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	13. 02. 25 м	
	23	Волейбол. Допқа тосқауыл қою	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	20. 02. 25 м	
	24	Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	27. 02. 25 м	
	25	Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	06. 03. 25 м	
	26	Волейбол. Ойын тактикалары	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну		13. 03. 25 м	
IV тоқсан 8 сағат						
Спорттық ойындар Футбол ойыны	27	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл қозғалысты салыстыру	1	03. 04. 25 м	

8 сағат

28	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	10.04.25ж	
29	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	17.04.25ж	
30	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау	1	24.04.25ж	
31	Жеке және командалық ойын әрекеттері	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	08.08.25ж	
32	Жеке және командалық ойын әрекеттері	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу	1	15.05.25ж	
33	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету	1	22.05.25ж	
34	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1		