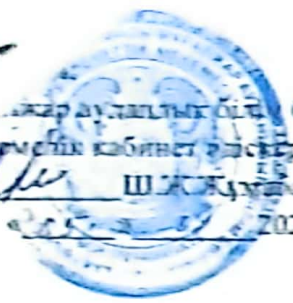


Бекітемін:
Мектеп директоры

 А.А.Жақасов
« 09 » 09 2024ж

Келісім


Мектеп директоры бөлімі
Методикалық кабинет әдіскері
 Ш.Х.Жақасов
« 09 » 09 2024ж

Қаралды

Әдістемелік бірлестік отырысында

Хаттама № 1

 Г.Б.Исмагулова
« 09 » 09 2024ж

Спорттық ойындар, жекелей және топтық сабақтар

5 сынып

Пән мұғалімі: Е.С.Жапабаев

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 жүлке жүлсесін, қозғалыс жүлсесін нығайтуға, 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 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 отетін 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, тозімділігін, 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, жаттықтырушылардың 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 көзқарасқа жағымды әсер етіп, табысты физикалық, ақыл-ой және адамгершілік дамуына ықпал етеді.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 5- 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
I- тоқсан 8 сағат						
Спорттық ойындар Футбол ойыны 8 сағат	1	Футбол. Ойын ережелері.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1	05.09.24	
	2	Футбол. Алаңдағы қозғалыстар.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1	12.09.24	
	3	Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау;	1	19.09.24	
	4	Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	26.09.24	
	5	Футбол. Айып добын орындау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау;	1	03.10.24	

6	Футбол.Командалық шабуыл	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	10 10 24	
7	Футбол.Командалық қорғаныс	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну;	1	17. 10 24	
8	Футбол. Екі жақты ойын	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	24 10 24	

**II- тоқсан
8 сағат**

Спорттық ойындар Баскетбол ойыны 8 сағат	9	Баскетбол. Ойын ережелері.	5.3.4.1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу;	1	04 11 24	
	10	Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы.	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	14 11 24	
	11	Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	21 11 24	
	12	Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	28 11 24	
	13	Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	05 12 24	

14	Баскетбол. Допты торға тастау	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	12 12 24	
15	Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;	1	19 12 24	
16	Баскетбол. Екі жақты ойын	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	26 12 24	

III-тоқсан
10 сағат

Спорттық ойындар Волейбол ойыны 10 сағат	17	Волейбол. Ойын ережелері	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1	09 01 25	
	18	Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	16 01 25	
	19	Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	23 01 25	
	20	Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	30 01.25	
	21	Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны	1	06 02 25	

		шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну			
22	Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	13 02 25	
23	Волейбол. Допқа тосқауыл қою	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	20 02 25	
24	Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	27 02 25	
25	Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	06 03 25	
26	Волейбол. Ойын тактикалары	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	13. 03 25	
IV тоқсан 8 сағат					
Спорттық ойындар Футбол ойыны	27	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1	20 03 25

8 сағат

28	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1	03 04 25	
29	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау;	1	10 04 25	
30	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау;	1	17 04 25	
31	Жеке және командалық ойын әрекеттері	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	24 04 25	
32	Жеке және командалық ойын әрекеттері	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	08 05 25	
33	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	1	15 05 25	
34	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп қатерге жауап қайтара білудің қарапайым	1	22 05 25	