

Г.П. Маковецкая, Т.Н. Васильченко, О.И. Меркель

# **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ**

**Әдістемелік құрал**

**Жалпы білім беретін 11 жылдық мектептің  
4-сынып мұғалімдеріне арналған**

**Қазақстан Республикасының  
Білім және ғылым министрлігі ұсынған**

Алматыкітап баспасы  
2011

## І тоқсандағы бағдарламалық материалдарды бөлудің кесте-жоспары

### Жеңіл атлетика және ойындар

№	Оқу материалдары	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Білім негізі: жеңіл атлетика сабақтарында, алаңда және жаңа құрал-жабдықтармен жаттығулар орындау барысында қауіпсіздік техникасын сақтау. Денсаулық, шынығу, төзімділік, күш және көңіл күй туралы түсінік. Оқушылардың күн тәртібі. Үй тапсырмасын орындау.	x																	
2	Сапқа арналған жаттығулар: бұрылулар, санау, сапты қайта құру.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Жай және тапсырма бойынша жүру.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Баяу қарқынмен және әр сабақта арақашықтықты арттыра отырып жүгіру.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бір орында тұрып, қозғала жүріп спорт құралымен және құралсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Жүгіру. Арнайы жаттығулар:		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	Секіруге арналған арнайы жаттығулар				+	+	+	+	+	+	+	+							
	Лақтыру жаттығулары								+	+	+	+	+	+					
7	60 метрге жүгіру													x		x	x		
8	Тартылу (тест)			x															
9	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру (тест)		x																
10	6 минуттық жүгіру			x															
11	Жоғарғы сөреден жүгіру. 30 м (тест)		x																
12	Қайталамалы жүгіру. 3x10 м (тест)			x															
13	Екпінмен ұзындыққа және биіктікке секіру (өртүрлі)				x	x	x	x	x		x	x	x	x	x				
14	Кішкене допты алысқа және нысанаға лақтыру							x	x	x	x	x	x						
15	Уақытты есепке алмай 2000 метрге жүгіру																x	x	
16	Бөгеулерден аттай отырып жүгіру			x	x	x	x	x	x	x				x	x				
17	Футбол элементтері																		
	Допты табан үстінің ішкі және сыртқы жағымен алып жүру															x	x	x	x
	Допты соғу															x	x	x	x
	Домалап келе жатқан допты тоқтату															x	x	x	x
18	Қимыл-қозғалыс ойындары: «Допты қағып ал», «Оқушы добы», «Аңшылар мен үйректер», «Жерден биік»		x	x	x	x	x			x	x		x						



## II тоқсандағы бағдарламалық материалдарды бөлудің кесте-жоспары

### Гимнастика. Ойындар

№	Оқу материалдары	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	Теориялық мәліметтер	Оқу үдерісінде													
2	Сапқа арналған жаттығулар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спорт құралымен және құралсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Тепе-теңдікке арналған жаттығулар	x	x	x	x	x	x	x							
5	Таянып секіру (қолды тіреп секіру)									x	x	x	x	x	
6	Өрмелеу	x	x	x	x	x	x	x							
7	Акробатикалық жаттығулар		x	x	x	x	x	x							
8	Тартылу және тіреп тұру									x	x	x	x	x	
9	Кедергі (тосқауыл) жолағы														x
10	Би жаттығулары	Сабақ үдерісінде													
11	Қимыл-қозғалыс ойындары: «Таспамен қуаласпақ», «Оқушы добы»	x													
<p><i>Графикалық жоспарға түсініктеме:</i> көлденеңінен жазылған цифрлар сабақтың ретін, ал тігінен жазылған цифрлар бағдарлама материалдарының нөмірін білдіреді. X – сабақта өтілетін негізгі материал, қосу таңбасы (+) – негізгі емес материал.</p>															

### III тоқсандағы бағдарламалық материалдарды бөлудің кесте-жоспары

#### Шаңғы дайындығы. Ойындар

№	Оқу материалдары	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	Теориялық мәліметтер мен қауіпсіздік техникасы	x																			
2	Шаңғымен орындалатын сапқа арналған жатығулар	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										
3	Сырғанап адымдау	x	x	x																	
4	Екі адымдық қадаммен алма-кезек адымдау				x	x	x	x	x	x	x										
5	Еңкейе құдилау						x	x													
6	Аяқты кезек көтере адымдап бұрылу	x	x	x																	
7	«Сатылай» көтерілу								x	x	x										
8	2-3 км қашықтықты жүріп өту		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
9	Эстафеталық ойындар									x											
10	Еркін сырғанау											x	x								
	Ойындар																				
11	Баскетбол ойыны техникасының элементтері													x	x	x	x	x	x	x	x



## IV тоқсандағы бағдарламалық материалдарды бөлудің кесте-жоспары

### Жеңіл атлетика. Ойындар

№	Оқу материалдары	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1	Теориялық мәліметтер	x															
2	Сапқа арналған жаттығулар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спорт құралдарымен және құралсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары																
4	Бір орында тұрып және қозғала жүріп жалпы дамыту жаттығуларын орындау																
5	Спорт құралдарымен және құралсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары																
6	Жүру мен жүгіру	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	2 км қашықтыққа дейін жүгіру	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
8	Биіктікке секіру												x	x			
9	Ұзындыққа секіру					x	x	x	x								
10	Допты лақтыру		x	x	x					x	x	x					
11	30 м, 60 м қашықтыққа жүгіру	x		x	x	x											
12	Ойындар, эстафеталар				x	x	x	x									
13	Құрал-жабдықтың жаңа түрімен орындалатын жаттығулар	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Доппен жұмыс									x	x	x	x	x	x	x	x
15	Бөгеулер арқылы секіру							x	x				x	x			
16	Ұлттық ойындар	x	x	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



