**Дене шынықтыру пәні бойынша күнтізбелік – тақырыптық жоспар**

***2017-2018 оқу жылы. 3 сынып***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Сабақ***  ***№*** | ***Өткізілетін***  ***күн*** | ***Сабақтың тақырыбы*** | ***Сағат***  ***саны*** | ***Үйге тапсырма*** |
| ***2 тоқсан (24 сағат)*** | | | | |
| 1 |  | Екі қатарға тұру; Екі қатардан ,екі шеңберқұру Қиғаштап,қарсы бағытта «жыланша жүру» | 1 | Техника қауіпсіздігі |
| 2 |  | Екі қатарға тұру; Екі қатардан ,екі шеңберқұру Қиғаштап,қарсы бағытта «жыланша жүру»  Тәңертеңгілік гимнастика жаттығулары | 1 | Таңертеңгілік гимнастика кешені |
| 3 |  | **Футбол №1 Техникалық даярлық-2 сабақ (9 сағат)** | 1 | Тепе-теңдік жаттығулар комбинациясы |
|  |  | **Акробатикалық жаттығулар**  **Тепе теңдік жаттығулары** | **5** |  |
| 4 |  | Жинақталып отырған қалыптан артқа аунап, екі қолды бастан асыра таяну | 1 | ЖДЖ кешені |
| 5 |  | Жинақталып отырған қалыптан артқа аунап ,екі қолды бастан асыра таяну  Артқа аунап жауырынға тұру және тік аяқты бастан асыра төмен түсіру,тізені бүгу және бастапқы қалыпты қабылдау | 1 | Топтасып артқа айналу |
| 6 |  | **Футбол №2 Техникалық даярлық-3 сабақ** | 1 | Айналып түсу |
| 7 |  | Артқааунап жауырынға тұру және тік аяқты бастан асыра төмен түсіру,тізені бүгу және бастапқы қалыпты қабылдау  Гимнастикалық орындықтың үстінмен жүріап,допты еденге соғу және қағып алу | 1 | Икемділік жаттығулары |
| 8 |  | Гимнастикалық орындықтың үстінмен жүріап,допты еденге соғу және қағып алу | 1 | Жауырынға тұру |
| 9 |  | **Футбол №3 Техникалық даярлық-4 сабақ** | 1 | Акробатикалық жаттығулар |
|  |  | **Өрмелеу және кедергіденасып түсу** | **3** |  |
| 10 |  | Еңіс орнатылған гимнастикалық орындықта тізерлеп және етпеттеп жатып өрмелеу | 1 | Барлық бұлшық етке жаттығулар |
| 11 |  | Еңіс орнатылған гимнастикалық орындықта тізерлеп және етпеттеп жатып өрмелеу  Арқанға өзіндік тәсілмен өрмелеу(2,5)м | 1 | Таңертеңгілік гимнастика кешені |
| 12 |  | **Футбол №4 Техникалық даярлық-5 сабақ** | 1 | Ойын ережесін қайталау |
|  |  | **Асылу кезіндегі жаттығулар** | 2 |  |
| 13 |  | Гимнастикалық қабырғадаБөренеде ; гимн орындықта | 1 | Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары |
| 14 |  | Гимнастика элементтерінен құрылған қозғалмалы орындықтар мен эстафеталар | 1 | Ойын ережесі |
| 15 |  | **Футбол №5 Техникалық даярлық-6 сабақ** | 1 | Барлық бұлшық етке жаттығулар |
|  |  | **Қозғалмалы ойындар Доппен орындалатын жаттығулар** | **10** |  |
| 16 |  | Допты биік лақтырып екі(бір) қолмен қағып алу | 1 | Доппен жаттығу |
| 17 |  | Допты биік лақтырып екі(бір) қолмен қағып алу Жүріп және жүгіріп доппен қозғалу | 1 | Таңертеңгілік гимнастика кешені |
| 18 |  | **Футбол №6 Техникалық даярлық-7 сабақ** | 1 | ЖДЖ кешені |
| 19 |  | Жүріп және жүгіріпдоппен қозғалу «Бер де қаш » | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 20 |  | «бер де қаш » | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 21 |  | **Футбол №7 Техникалық даярлық-8 сабақ** | 1 | ЖДЖ кешені |
| 22 |  | «Түрлі заттарды айнала доппен қозғалу» | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 23 |  | «Түрлі заттарды айнала доппен қозғалу»  «Допты колоннадаберу» | 1 | Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары |
| 24 |  | **Футбол №8 Техникалық даярлық-9 сабақ** | 1 | Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары |
| **3 тоқсан (30 сағат)** | | | | |
| 1 |  | «Допты колоннадаберу» | 1 | Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік техникасы |
|  |  | Шаңғы дайындығы | **10** |  |
| 2 |  | Алдыңғы сыныптаүйренгендерін қайталау  Бір аяқпен сырғу | 1 | ЖДЖ кешені |
| 3 |  | **Футбол №9. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар-1 сабақ (7 сағат)** | 1 | Координациялық жаттығулар |
| 4 |  | Бір аяқпен сырғу | 1 | Қол күшіне арналған жаттығулар |
| 5 |  | Шаңғының биік және төмен тұру қалпынан  еңіске түсу Сырғи адымдап қозғалу | 1 | ЖДЖ кешені |
| 6 |  | **Футбол №10. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар-2 сабақ** | 1 | Қозғалыс белсенділігі |
| 7 |  | Шаңғының биік және төмен тұру қалпынан  еңіске түсу  Шаңғымен 2 шқ қашықтықта жүру | 1 | Қозғалыс белсенділігі |
| 8 |  | Сырғи адымдап қозғалу | 1 | ЖДЖ заттармен |
| 9 |  | **Футбол №11. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар-3 сабақ** | 1 | Далаға нысан |
| 10 |  | Шаңғымен 2 шқ қашықтықта жүру | 1 | Шаңғымен серуендеу |
| 11 |  | Шаңғымен өткізілген ойындар | 1 | Шаңғы сабағында қауіпсіздік техникасы |
| 12 |  | **Футбол №12. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар-4 сабақ** | 1 | Қозғалыс белсенділігі |
|  |  | Гимнастика Саппық жаттығулар | 11 |  |
| **13** |  | «Адым бас» «Жиі бас!» «Қысқарта бас!  «бірінші ,екінші санал!» | 1 | Секіруге арналған жаттығулар |
| 14 |  | «Адым бас» «Жиі бас!» «Қысқарта бас!  «бірінші ,екінші санал!» Тәңертеңгілік гимнастикалық жаттығулары | 1 | Бір орыннан ұзындыққа секіру. |
| 15 |  | **Футбол №13. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар-5 сабақ** | 1 | Ойын ережесі |
| 16 |  | Тәңертеңгілік гимнастикалық жаттығулары  гимнастикалық орындық үстімен жүріп ,допты еденге соғу және қағып алу | 1 | Секіруге арналған жаттығулар |
| 17 |  | Тепе –теңдік жаттығулары  гимнастикалық орындық үстімен жүріп ,допты еденге соғу және қағып алу | 1 | Ойын ережесі |
| 18 |  | **Футбол №14. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар-6 сабақ** | 1 | Доппен жаттығу |
| 19 |  | Акробатикалық жаттығулар.  Жинақталып отырған қалыптан артқа аунап ,екі қолды бастан асыра таяну | 1 | Ойлы-қырлы жерлерде жүгіру |
| 20 |  | **Г**имнастикалық қабырғада ; бөренеде ,гимнастикалық орындықта  Асылу кезіндегі жаттығулар | 1 | Ойлы-қырлы жерлерде жүгіру |
| 21 |  | **Футбол №15. Қимыл-қозғалыс ойындары және эстафеталар-7 сабақ** | 1 | Доппен жаттығу |
| 22 |  | Асылу кезіндегі жаттығулар | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 23 |  | Гимнастика элементтерінен құрылған қозғалмалы орындықтар мен эстафеталар  Асылу кезіндегі жаттығулар | 1 | Секіруге арналған жаттығулар |
| 24 |  | **Футбол №16 Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау- 1 сабақ (10 сағат)** | 1 | Доппен жаттығу |
|  |  | **Қозғалмалы ойындар** | 21 |  |
| 25 |  | Жүріп және жүгіріп доппен қозғалу | 1 | Ойын ережесі |
| 26 |  | Допты биік лақтырып екі(бір) қолмен қағып алу «бер де қаш » | 1 | Доппен жаттығу |
| 27 |  | **Футбол №17 Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау- 2 сабақ** | 1 | Доппен жаттығу |
| 28 |  | «Допты колоннадаберу» | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 29 |  | «Түрлі заттарды айнала доппен қозғалу»  Допты биік лақтырып екі(бір) қолмен қағып  алу | 1 | Ойлы-қырлы жерлерде жүгіру |
| 30 |  | **Футбол №18 Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау- 3 сабақ** | 1 | Доппен жаттығу |
| **4 тоқсан (24 сағат)** | | | | |
| 1 |  | Допты биік лақтырып екі(бір) қолмен қағып алу | 1 | Ойын ережесі |
| 2 |  | Допты биік лақтырып екі(бір) қолмен қағып алу **«**Атыспақ» | 1 | Доппен жаттығу |
| 3 |  | **Футбол №19 Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау- 4 сабақ** | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 4 |  | Допты биік лақтырып екі(бір) қолмен қағып алу Жүріп және жүгіріп доппен қозғалу | 1 | Ойлы-қырлы жерлерде жүгіру |
| 5 |  | Допты биік лақтырып екі(бір) қолмен қағып  алу | 1 | Доппен жаттығу |
| 6 |  | **Футбол №20 Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау- 5 сабақ** | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 7 |  | «бер де қаш » Жүріп және жүгіріп доппен қозғалу | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 8 |  | «Түрлі заттарды айнала доппен қозғалу»  «Допты колоннадаберу» | 1 | Ойлы-қырлы жерлерде жүгіру |
| 9 |  | **Футбол №21 Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау- 6 сабақ** | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 10 |  | «бер де қаш » «Түрлі заттарды айнала доппен қозғалу» | 1 | Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары |
| 11 |  | «Атыспақ» ойнау | 1 | Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары |
| 12 |  | **Футбол №22 Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау – 7 сабақ** | 1 | Доппен жаттығу |
| 13 |  | «Атыспақ»ойыны | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 14 |  | «Допты жетекшіге берме» | 1 | Ойлы-қырлы жерлерде жүгіру |
| 15 |  | **Футбол №23. Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау -8 сабақ** | 1 | Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары |
| **Жеңіл атлетика 10** | | | | |
| 16 |  | Жүгіру .жүру мен жүгіруді кезектестіру  30 м ,60м жүгіру | 1 | Жауырынға тұру |
| 17 |  | Тізені биік көтеріп және аяқты артқа лақтырып жүгіру | 1 | Акробатикалық байланыс |
| 18 |  | **Футбол №24. Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау-9 сабақ** | 1 | Барлық бұлшық етке жаттығулар |
| 19 |  | 30 м ,60м жүгіру Ырғулар 50 см биіктіктен секіру ,жеңіл жерге түсу | 1 | Ойлы-қырлы жерлерде жүгіру |
| 20 |  | Секірулер Секіргішпен бір орында және алға қозғаласекіру | 1 | Дене сымбатын қалыптастыру жаттығулары |
| 21 |  | **Футбол №25 Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау -10 сабақ** | 1 | Доппен жаттығу |
| 22 |  | Ырғулар 50 см биіктіктен секіру ,жеңіл жерге түсу Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру және тізені бүгіп биікке секіру | 1 | Қозғалыс белсендігі |
| 23 |  | Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру және тізені бүгіп биіктікке секіру. Шағын допты нысанаға лақтыру | 1 | Доппен жаттығу |
| 24 |  | **Футбол № 26 Бақылау сынағы (1 сағат)** | 1 | Қозғалыс белсендігі |