|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дене шынықтыру пәні бойынша күнтізбелік – тақырыптық жоспар**  ***2017-2018 оқу жылы. 4 сынып*** | | | | |
| **№ сабақ** | **күні** | **2 тоқсан (24 сағат)** | **Сағат саны** | **Үй жұмысы** |
|  |  | **Қозғалмалы ойындар** | **10** |  |
|  |  | Доппен орындалатын жаттығулар. Допты биік лақтырып, екі (бір) қолмен қағып алу. | 1 | Жалпы дамыту жаттығулары |
|  |  | Жұптасып, орналасып бір орында және қозғалыста допты бір – біріне аяқпен беру. | 1 | Тәсілдерді меңгері |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты аяқпен соғу.Дене бітімінің даярлығы** | **1** | ЖДЖ кешені |
|  |  | Доппен өткізілетін ойындар. «Атыспақ». | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | Доппен өткізілетін эстафеталық ойындар. | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты аяқпен соғу. Дене бітімінің даярлығы.** | **1** | Қозғалыс белсенділігі |
|  |  | Түрлі заттарды айнала доппен қозғалу. | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | Допты колонада беру, Ойын «Допты жетекшіге берме» | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты аяқпен соғу. Допты тоқтату.** | **1** | Аяқ бұлшық еттеріне жаттығулар |
|  |  | Командалық жарыстар. | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | **Гимнастика** | **10** |  |
|  |  | Саптық жаттығулар. Екі қатарға тұруға. Екі қатардан екі шеңбер құру. Қиғаштап, қарсы бағытта «Жыланша жүру». | 1 | Пәнменді білу |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты аяқпен соғу. Дене бітімінің даярлығы** | **1** | ЖДЖ кешені |
|  |  | Акробатикалық жаттығулар. Жинақтала отырған қалыптан артқа аунап, екі қолды бастан асыра таяну. | 1 | Акробатикалық жаттығулар |
|  |  | Алға аунап, тізерлеп отыру. Тепе – теңдік жаттығулар. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп допты еденге соғу және қағып алу. | 1 | Акробатикалық жаттығулар |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты алып жүру.** | **1** | Қозғалыс белсенділігі |
|  |  | Биіктігі 50 см бөрене үстіне қойылған доптардан аттап өту. | 1 | Тепе – теңдік жаттығулары |
|  |  | Өрмелеу және кедергіден асып түсу. Еңіс орнатылған гимнастикалық орындықта тізерлеп тұрып және етпеттеп жатып өрмелеу. | 1 | Әдісті білу |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты алып жүру. Дене бітімінің даярлығы.** | **1** | Аяқ бұлшық еттеріне жаттығулар |
|  |  | Арқанды аяқпен қайшылай қармап көтеру. | 1 | Әдісті білу |
|  |  | Гимнастикалық элементтерінен құрылған қозғалмалы эстафеталар. | 1 | Шапшаңдық жаттығулары |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты беру.** | **1** | ЖДЖ кешені |
|  |  | Гимнастикалық элементтерінен құрылған қозғалмалы эстафеталар. | **1** | Шапшаңдық жаттығулары |
|  |  | Гимнастикалық элементтерінен құрылған қозғалмалы эстафеталар. | **1** | Шапшаңдық жаттығулары |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты беру.** | **1** | ЖДЖ кешені |
|  |  | **3 тоқсан (30 сағат)** |  |  |
|  |  | **Қозғалмалы ойындар** | **8** |  |
|  |  | Доппен орындалатын жаттығулар.Допты аяқпен беру. | 1 | Әдіс тәсілді білу. |
|  |  | Доппен орындалатын жаттығулар.Допты қолда ұстап жүгіру. | 1 | Әдіс тәсілді білу. |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты беру.** | **1** | ЖДЖ кешені |
|  |  | Доппен өткізілетін ойындар. «Түрлі заттарды айнала қозғалу». | 1 | Ептілікке арналған жаттығулар |
|  |  | Доппен өткізілетін ойындар «Атыспақ» | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | **Техникалық даярлық. Допты беру.** | **1** | Қозғалыс белсенділігі |
|  |  | Доппен өткізілетін ойындар «Көңілді старт» | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | Ойынды үйрету «Допты жетекшіге берме» | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | **Гимнастика** | **8** |  |
|  |  | **Қимыл –қозғалыс ойындары және эстафеталар. «Қорғанды қорғау» Дене бітімінің даярлығы** | **1** | ЖДЖ кешені |
|  |  | ЖДЖ құралдарымен және жеке құралдарсыз. | 1 | Күштілікке арналған жаттығулар |
|  |  | Акробатикалық жаттығулар.Артқа аунап жауырынға тұру және тік аяқты бастан асыра төмен түсіру. Тепе – теңдік жаттығулар. | 1 | Тепе – теңдік жаттығулар |
|  |  | **Қимыл –қозғалыс ойындары және эстафеталар. «Қорғанды қорғау» Дене бітімінің даярлығы** | **1** | Қозғалыс белсенділігі |
|  |  | Гимнастикалық бөренеден оңға – солға секіру. | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | Өрмелеу. Арқанға өзіндік тәсілмен өрмелеу  «2,5 м» | 1 | Әдіс тәсілді білу |
|  |  | **Қимыл –қозғалыс ойындары және эстафеталар. «Қорғанды қорғау» Дене бітімінің даярлығы** | **1** | ЖДЖ кешені |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **Шаңғы дайындығы** | **10** |  |
| 16 |  | Шаңғының биік және төмен қалпынан түсу. Бір аяқпен сырғу. | 1 | Төзімділік жаттығулар |
| 17 |  | Шаңғының биік және төмен қалпынан еңіске түсу. Сырғи адымдап қозғалу. | 1 | Төзімділік жаттығулар |
| 18 |  | **Қимыл –қозғалыс ойындары және эстафеталар. «Қорғанды қорғау» Дене бітімінің даярлығы** | **1** | Аяқ бұлшық еттеріне жаттығулар |
| 19 |  | Шаңғымен 1000 м қашықтықты жүру «сынақ» | 1 | сынақ |
| 20 |  | Аласа дөңге адымдап, «шырша» және «баспалдақ» тәсілмен көтеру. | 1 | Әдіс тәсілді көтеру |
| 21 |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 2х2 оқу ойыны.** | **1** | Қозғалыс белсенділігі |
| 22 |  | Шаңғымен өткізілетін ойындар. «Кім тауға бірінші болып шығады?», «Кім таудан ұзағырақ сырғиды»? | 1 | Төзімділік жаттығулары |
| 23 |  | Шаңғымен 2 шақырым қашықтықты жүріп өту «уақыт есептелмейді». | 1 | Төзімділік жаттығулары |
| 24 |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 2х2 оқу ойыны.** | **1** | Координациялық ойындар |
| 25 |  | Шаңғымен өткізілетін ойындар. | 1 | Жаттығулар |
|  |  | **Қозғалмалы ойындар** | **4** |  |
| 26 |  | Қимыл қозғалыс ойындары «Әтештер» | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
| 27 |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 3х3 оқу ойыны.** | **1** | Аяқ бұлшық еттеріне жаттығулар |
| 28 |  | Ұлттық ойындар «Асық ату» | 1 | Ұлттық ойындар мәнін білу |
| 29 |  | Ұлттық ойындар «Тенге алу» | 1 | Әдістерді білу |
| 30 |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 3х3 оқу ойыны.** |  | Аяқ бұлшық еттеріне жаттығулар |
|  |  | **4 тоқсан (24 сағат)** | **24** |  |
|  |  | **Жеңіл атлетика** | 8+4 |  |
|  |  | Қысқа қашықтықта жүгіру. 30 м - 60 м (сынақ) | 1 | Шапшаңдылық жаттығулары |
|  |  | 1500 м қашықтықты жүгіріп өту «уақытсыз» | 1 | Төзімділік жаттығулар |
|  |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 3х3 оқу ойыны.** | **1** | Қозғалыс белсенділігі |
|  |  | Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру және тізені бүгіп биіктікке секіру. | 1 | сынақ |
|  |  | 60 м бұрылып қарама – қарсы этаптағы эстафеталық ойындар. | 1 | Шапшаңдылық жаттығулары |
|  |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 3х3 оқу ойыны.** | **1** | Координациялық жаттығулар |
|  |  | Шағын допты нысанға лақтыру. Жүгіру, секіру және лақтырудан құрылған ойындар. | 1 | Ептілік жаттығулар |
|  |  | Адымдап отырып биіктікке секіру | 1 | Ептілік жаттығулар |
|  |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 3х3 оқу ойыны.** | **1** | Аяқ бұлшық еттеріне жаттығулар |
|  |  | Тығыз допты сермей отырып ұзындыққа дақтыру. | 1 | Координациялық жаттығулар |
|  |  | Доппен жүгіру, секіру ойындары. | 1 | Ептілік жаттығулары |
|  |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 4х4 оқу ойыны.** | **1** | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | **Қозғалмалы ойындар** | **6+4** |  |
|  |  | Доппен өткізілетін ойындар «Берде- қаш» | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | Доппен өткізілетін ойындар. Допты колонада беру. | 1 | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | **Жеңілдетілген ережелер бойынша футбол ойнау. Шағын алаңда 4х4 оқу ойыны.** | **1** | Шапшаңдық жаттығулар |
|  |  | Доппен өткізілетін ойындар «Допты жетекшіге бер» | 1 | Жылдамдық жаттығулар |
|  |  | Доппен өткізілетін ойындар «Ортаға түспек» | 1 | Әдістерді білу |
|  |  | **Футболға арналған жеңілдетілген ойындар.** | **1** | ЖДЖ кешені |
|  |  | Ұлттық ойын «Аударыспақ» | 1 | Ұлттық ойындар мәнін білу |
|  |  | Ұлттық ойын «Асық ойнау» | 1 | Ұлттық ойындар мәнін білу |
|  |  | **Футболға арналған жеңілдетілген ойындар.** | **1** | Жылдамдылық дамытатын ойындар |
|  |  | Эстафеталық сайыстар. | 1 | Жылдамдылық жамытатын ойындар |
|  |  | Ұлттық ойын «Асық ойнау» |  | Жылдамдылық жамытатын ойындар |
|  |  | **Бақылау сынағы** | 1 | ЖДЖ кешені |