

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**

## I 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 |   |   |   |   |   |   |

|   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 19  | Құрал-жабдықтың жаңа түрімен орындалатын жаттығулар  |   |   |   |   | x | x | x | x | x |   |   |   |   | x | x |   |   |   |   |  |  |
| 20  | «Бекіністі қорғау» спорттық ойынға дайындық ойындары |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x | x | x |  |  |
| 21  | Үй тапсырмасы  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| <p><i>Графикалық жоспарға түсініктеме: көлденеңінен жазылған цифрлар сабақтың ретін, ал тігінен жазылған цифрлар бағдарлама материалдарының нөмірін білдіреді. X – сабақта өтілетін негізгі материал, қосу таңбасы (+) – негізгі емес материал.</i></p> |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |

## Жеңіл атлетика және ойындар

### 1-сабақ

#### Сабақтың міндеттері:

1. Дене тәрбиесі сабақтарында берілетін білім негіздерімен таныстыру; жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасын меңгерту; сынып белсенділерін таңдау.

2. Дене шынықтыру сабағының маңызы туралы түсініктерін толықтыру.

3. Ұқыптылық, әдептілік, шыдамдылыққа тәрбиелеу.

**Сабақ өткізілетін орын:** спорт залы немесе спорт алаңы.

#### Сабақтың барысы:

Дене тәрбиесі сабақтарында орындалатын міндеттер (теориялық және практикалық) хабарланады.

Сыныпта «Шынығудың маңызы», «Шынығудың табиғи факторлары», «Шынығудың негізгі түрі мен қағидалары», «Сауатты өмір салты туралы түсінік» деген тақырыптарда сұрақ-жауап түрінде әңгіме жүргізіледі.

Оқушылар спорттық киімдерін киіп, сабақ өтетін орынға келеді. Алғашқы сабақта сабақ өтетін және киім ауыстыратын орынға, киімге қойылатын гигиеналық талаптардың маңызы түсіндіріледі. Оқушыларды бағдарламадағы оқу нормативтері, бағдарлама және дене дайындығы деңгейін бағалау кестесімен таныстырған дұрыс.

Дене тәрбиесі сабақтарында жүгіру, секіру, лақтыру кезінде, ойын барысында, сондай-ақ дәстүрден тыс спорттық құрал-жабдықтарды пайдалану кезіндегі қауіпсіздік техникасы ережелерімен таныстырған жөн.

## 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 жаттығулар | 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 құлдилау                                |    |    |    |    |    | 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  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |



|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| 17  | Тест алу: 30 м, 60 м қашықтықтарға жүгіру, бір орында тұрып секіру, тартылу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | 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> |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |

## Жеңіл атлетика

### 53-сабақ

#### Сабақтың міндеттері:

1. Жүгіруге арналған жаттығуларды дұрыс орындауды үйрету.
2. Дененің төзімділік, шапшаңдық сияқты дене қасиеттерін және ойын арқылы назарды белсендіру, көзбен мөлшерлей білуді, тез аңғаруды дамыту.
3. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

#### Сабақ өткізілетін орын: спорт алаңы.

**Сабақта қолданылатын құрал-жабдықтар:** соғу таяғы, доп, ысқырық.

#### Сабақтың барысы:

Сапқа тұрғызып, сабақтың міндеттерімен таныстыру.

Сапқа арналған жаттығулар.

600–700 м қашықтыққа дейін баяу қарқынмен ысқырықтың белгісі бойынша жүгіру, бағытын өзгертіп жүгіру, жүру.

Бір орында тұрып және қозғала жүріп жалпы дамыту жаттығуларын жасау.

Жүгіруге арналған арнайы жаттығулар:

30 м-ге дейін жылдамдықты арттыра отырып жүгіру.

**«Қашпа доп» ойыны.**

Сапқа тұрғызу, сабақты қорытындылау.

### 54-сабақ

#### Сабақтың міндеттері:

1. Допты тігінен қойылған нысанаға дәл тигізуді үйрету.
2. Дәлдікті дамыту; шапшаңдықты және ойын арқылы назар аудару, көзбен мөлшерлей білуді дамыту.
3. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.