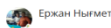


2023-2024 оқу жылының Kundelik.kz электронды журналында «Өмір қауіпсіздігі негіздері» міндетті оқу курсы бойынша: 9 ә сыныбындағы кемшіліктер түзетілді.

Күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау



Дене шынықтыру, 9Ә 2023/2024

Құрылды: 27.03.2024

Жарияланды: 27.03.2024 (Ержан Нығмет)

Толық жылы | Параметрлер | Көшіру | Экспорттау

№	Тақырып	Сағат	Жосп. күні	Нақ. күні	
1	Зияткерлік ойындар (асақ ату мен бес тас ойыны).1-сабақ	1	06.11.2023	06.11.2023	Толығырақ...
2	Зияткерлік ойындар (асақ ату мен бес тас ойыны).2-сабақ	1	07.11.2023	07.11.2023	Толығырақ...
3	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар №5.ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	09.11.2023	09.11.2023	Толығырақ...
4	Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау) №6.ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	13.11.2023	13.11.2023	Толығырақ...
5	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау) №7.ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	14.11.2023	14.11.2023	Толығырақ...
6	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Жинақтаушы жаттығуларды орындау)	1	16.11.2023	16.11.2023	Толығырақ...
7	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық керемеді жаттығулар жасау)	1	20.11.2023	20.11.2023	Толығырақ...
8	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау)	1	21.11.2023	21.11.2023	Толығырақ...
9	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру	1	23.11.2023	23.11.2023	Толығырақ...

10	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)	1	27.11.2023	27.11.2023	Толығырақ...
11	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығулардың орындалу реті)	1	28.11.2023	28.11.2023	Толығырақ...
12	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Төсеніште орындалатын жаттығулар жасау)	1	30.11.2023	30.11.2023	Толығырақ...
13	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Жупто орындалатын еркін жаттығулар жасау)	1	04.12.2023	04.12.2023	Толығырақ...
14	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау)	1	05.12.2023	05.12.2023	Толығырақ...
15	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта домалау, секіру жаттығуларын жасау).1-сабақ	1	07.12.2023	07.12.2023	Толығырақ...
16	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Флешмоб).1-сабақ	1	11.12.2023	11.12.2023	Толығырақ...
17	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта дома-лау, секіру жаттығуларын жасау).2-сабақ	1	12.12.2023	12.12.2023	Толығырақ...
18	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Флешмоб).2-сабақ	1	14.12.2023	14.12.2023	Толығырақ...
19	Халықаралық ойындар (шахмат ойыны).1-сабақ	1	19.12.2023	19.12.2023	Толығырақ...
20	Халықаралық ойындар (шахмат ойыны).2-сабақ	1	21.12.2023	21.12.2023	Толығырақ...
21	Халықаралық ойындар (шахмат ойыны).3-сабақ	1	25.12.2023	25.12.2023	Толығырақ...
22	Денені қыздару және қалпына келтіру әдістерінің кешенін қарастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ССЖ) анықтау) №10.ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да көлеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	26.12.2023	26.12.2023	Толығырақ...

23	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалың келу техникасы).	1	28.12.2023	28.12.2023	Толығырақ...
24	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалың келу техникасы)	1	08.01.2024	08.01.2024	Толығырақ...
25	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы(Дене қасиеттерінің компоненттері (Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау)	1	09.01.2024	09.01.2024	Толығырақ...
26	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (Дене қасиеттерінің компоненттері)	1	11.01.2024	11.01.2024	Толығырақ...
27	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалың келу техникасы жаттығулар кешені).1-сабақ	1	15.01.2024	15.01.2024	Толығырақ...
28	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалың келу техникасы жаттығулар кешені).2-сабақ	1	16.01.2024	16.01.2024	Толығырақ...
29	Көдергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалың келу техникасы жаттығулар кешені)	1	18.01.2024	18.01.2024	Толығырақ...
30	Көдергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары)	1	22.01.2024	22.01.2024	Толығырақ...
31	Көдергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дәйіндық және арнайы жаттығулар).1-сабақ	1	23.01.2024	23.01.2024	Толығырақ...
32	Көдергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дәйіндық және арнайы жаттығулар).2-сабақ	1	25.01.2024	25.01.2024	Толығырақ...
33	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Допсыз алаңда қозғалыстар)	1	29.01.2024	29.01.2024	Толығырақ...

34	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол,Допты ойыншыға беру әдісі).1-сабақ	1	30.01.2024	30.01.2024	Толығырақ...
35	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол,Допты ойыншыға беру әдісі).2-сабақ	1	01.02.2024	01.02.2024	Толығырақ...
36	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол өзара әрекеттестік).1-сабақ	1	05.02.2024	05.02.2024	Толығырақ...
37	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол өзара әрекеттестік).2-сабақ	1	06.02.2024	06.02.2024	Толығырақ...
38	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол. Командалық жұмыс)	1	08.02.2024	08.02.2024	Толығырақ...
39	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тактикасы, стратегиялар)	1	12.02.2024	12.02.2024	Толығырақ...
40	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыға беру)	1	13.02.2024	13.02.2024	Толығырақ...
41	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Дриблинг, фингтер)	1	15.02.2024	15.02.2024	Толығырақ...
42	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Допты алып жүру)	1	19.02.2024	19.02.2024	Толығырақ...
43	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою).1-сабақ	1	20.02.2024	20.02.2024	Толығырақ...
44	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Допты торға тастау) 1-сабақ	1	22.02.2024	22.02.2024	Толығырақ...
45	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. командалық қозғалыстар)	1	26.02.2024	26.02.2024	Толығырақ...
46	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Қоғамдастық ойындар)	1	27.02.2024	27.02.2024	Толығырақ...

47	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылда ойыну әдістері)	1	29.02.2024	29.02.2024	Толығырақ...
48	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Екі жақты ойын)	1	04.03.2024	04.03.2024	Толығырақ...
49	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою).2-сабақ	1	05.03.2024	05.03.2024	Толығырақ...
50	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Допты торға тастау) 2-сабақ	1	07.03.2024	07.03.2024	Толығырақ...
51	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Екі жақты ойын)	1	11.03.2024	11.03.2024	Толығырақ...
52	Қуіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Футбол.Ойын ережелері) №11. ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	12.03.2024	12.03.2024	Толығырақ...
53	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Футбол.Криативті ойыну)№12. ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	14.03.2024	14.03.2024	Толығырақ...
54	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Футбол.шабуылдаушылар ойыны) №13. ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты	1	18.03.2024	18.03.2024	Толығырақ...
55	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Футбол,допты ойыншымен алмасу) №14. ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты.	1	19.03.2024	19.03.2024	Толығырақ...
56	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Футбол,допты ойыншымен алмасу) №14. ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты	1	01.04.2024	01.04.2024	Толығырақ...

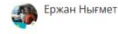
57	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Футбол, допты қалғаға тебу) №15.ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты.1-сабақ.	1	02.04.2024	02.04.2024	Толығырақ...
58	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Футбол, допты қалғаға тебу) №15.ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұлғаты.2-сабақ.	1	04.04.2024	04.04.2024	Толығырақ...
59	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Футбол, алып добын тебу)	1	08.04.2024	08.04.2024	Толығырақ...
60	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Футбол, допты игеру әдісі)	1	09.04.2024	09.04.2024	Толығырақ...
61	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Футбол, баспен ойыну әдісі)	1	11.04.2024	11.04.2024	Толығырақ...
62	Топта ойын- сауық ойындарын құру (Футбол,допты тартып алу әдісі)	1	15.04.2024	15.04.2024	Толығырақ...
63	Топта ойын- сауық ойындарын құру (Футбол,командалық қозғалыстар)	1	16.04.2024	16.04.2024	Толығырақ...
64	Топта ойын- сауық ойындарын құру (Футбол,допты тартып алу)	1	18.04.2024	18.04.2024	Толығырақ...
65	Топта ойын- сауық ойындарын құру (Футбол,екі жақты ойын)	1	22.04.2024	22.04.2024	Толығырақ...
66	Әртүрлі бұлыш, еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру. (60 м жүгіру)	1	23.04.2024	23.04.2024	Толығырақ...
67	Әртүрлі бұлыш, еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру (стафетға жүгіру)	1	25.04.2024	25.04.2024	Толығырақ...
68	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту (200 м жүгіру)	1	29.04.2024	29.04.2024	Толығырақ...
69	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту (400 м жүгіру)	1	30.04.2024	30.04.2024	Толығырақ...

70	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты нысанға лақтыру)	1	02.05.2024	02.05.2024	Толығырақ...
71	1 Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты нысанға лақтыру)2.Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты қашықтыққа лақтыру)	1	06.05.2024	06.05.2024	Толығырақ...
72	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты қашықтыққа лақтыру)	1	13.05.2024	13.05.2024	Толығырақ...
73	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (бір орыннан ұзындыққа секіру)	1	14.05.2024	14.05.2024	Толығырақ...
74	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (1000м жүгіру)	1	16.05.2024	16.05.2024	Толығырақ...
75	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (стафетға жүгіру)4х60).1-сабақ	1	20.05.2024	20.05.2024	Толығырақ...
76	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (стафетға жүгіру)4х60).2-сабақ	1	21.05.2024	21.05.2024	Толығырақ...
77	Жыл бойы өткенді қайталау	1	23.05.2024	23.05.2024	Толығырақ...
Барлық тақырыптар саны: 77. Барлық сағат саны: 77.					

Барлық тақырыптар саны: 77. Барлық сағат саны: 77.

[Жариялыудан алып тастау](#) [Сабақ кестесі бойынша үлестіру](#)

Күнтізбелік-тақырыптық жоспарлау



Дене шынықтыру, 9Ә 2023/2024

Құрылды: 28.03.2024

Жарияланды: 28.03.2024 (Ержан Нығмет)

Толық жылы

Параметрлер Көшіру Экспорттау

№	Тақырып	Сағат	Жосп. күні	Нақ. күні	
1	Клүіксідік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру №1.ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан тундайтын апаратыр	1	01.09.2023	01.09.2023	Толығырақ...
2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) №2.ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан тундайтын апаратыр	1	04.09.2023	04.09.2023	Толығырақ...
3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру) №3.ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан тундайтын апаратыр	1	05.09.2023	05.09.2023	Толығырақ...
4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгіру) №4. ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан тундайтын апаратыр.	1	07.09.2023	07.09.2023	Толығырақ...
5	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүгіру).	1	11.09.2023	11.09.2023	Толығырақ...
6	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (эстафетаға 4x60 жүгіру).	1	12.09.2023	12.09.2023	Толығырақ...
7	Секірудің түрлендірілген түрлері (Ұзындыққа бір орыннан секіру),1-сабақ	1	14.09.2023	14.09.2023	Толығырақ...
8	Секірудің түрлендірілген түрлері (Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру),2-сабақ	1	18.09.2023	18.09.2023	Толығырақ...
	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар				

№	Тақырып	Сағат	Жосп. күні	Нақ. күні	
9	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты нысанаға лақтыру),1-сабақ	1	19.09.2023	19.09.2023	Толығырақ...
10	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру),2-сабақ	1	21.09.2023	21.09.2023	Толығырақ...
11	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тақты беру техникасы)	1	25.09.2023	25.09.2023	Толығырақ...
12	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетаға жүгіру 4x60 м)	1	26.09.2023	26.09.2023	Толығырақ...
13	Ойын техникасы (Волейбол,ойын ережесі)	1	28.09.2023	28.09.2023	Толығырақ...
14	Ойын техникасы (Волейбол,алаңдағы қозғалыстар),1-сабақ	1	02.10.2023	02.10.2023	Толығырақ...
15	Ойын техникасы (Волейбол,алаңдағы қозғалыстар),2-сабақ	1	03.10.2023	03.10.2023	Толығырақ...
16	Ойын техникасы (Волейбол,допты қабылдау түрлері),1-сабақ	1	05.10.2023	05.10.2023	Толығырақ...
17	Ойын техникасы (Волейбол,допты қабылдау түрлері),2-сабақ	1	09.10.2023	09.10.2023	Толығырақ...
18	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер., (Волейбол,допты ойынға қосу түрлері),1-сабақ	1	10.10.2023	10.10.2023	Толығырақ...
19	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (Волейбол,допты ойынға қосу түрлері),2-сабақ	1	12.10.2023	12.10.2023	Толығырақ...
20	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (Волейбол, қорғаныста ойнау),1-сабақ	1	16.10.2023	16.10.2023	Толығырақ...
21	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Волейбол, шабуылдап ойнау)	1	17.10.2023	17.10.2023	Толығырақ...

22	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Волейбол, қорғаныста ойнау),2-сабақ	1	19.10.2023	19.10.2023	Толығырақ...
23	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Волейбол, тосқауыл қою)	1	23.10.2023	23.10.2023	Толығырақ...
24	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Волейбол, екі жақты ойын)	1	24.10.2023	24.10.2023	Толығырақ...
25	Зияткерлік ойындар (асиқ, ату мен бестас ойыны).	1	26.10.2023	26.10.2023	Толығырақ...

Барлық тақырыптар саны: 25. Барлық сағат саны: 25.

Барлық тақырыптар саны: 25. Барлық сағат саны: 25.