

«БЕКІТЕМІН»

Мектеп директоры:

А.Сманов

2022ж.

«КЕЛІСЕМІН»

ДОУЖО:

А.Сманов Н.Сманов

«06» 09 2022ж.

Об отырысында қаралды

Хаттама №1

Әб.жетекшісі:

К.Мусирманкулов

«06» 09 2022ж.

«Жаңатірлік» жалпы орта білім беретін мектебі

Күнтізбелік - тақырыптық жоспары

Пәні: дене шынықтыру

Кыдырашева Мадина Сатымбековна

2022 -2023 оқу жылы

5 - сынып аптасына 3 сағат, жылына 102 сағат

Бөлім\ Тақырып тар	№ р/с	Сабак тақырыптар	Оқу максаттары	С/саны	Мерзімдер	Ескертпе
1-тоқсан (22 – сағат)					5..А" ..Б"	
1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдылар ына оқыту	1-2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету. <u>ӨКН. Тұрғын үйдегі су-газ-электормен жабдықтау жүйелерін пайдалану. 1</u>	5. 3. 4. 1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	2	01.09 04.09	01.09 05.09
	3	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету.	5. 3. 3. 1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу;	1	06.09	06.09
	4-5	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету	5. 3. 2. 1 қыздырыну және калпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	2	08.09 11.09	08.09 12.09
	6	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. <u>ӨКН. Тұрмыстағы өртегі сипаттамасы және жіктелімі. 2</u>	5. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	13.09	13.09
	7-8	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету	5. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	2	15.09 18.09	15.09 19.09
	9	Әр түрлі снарядтарды нысанаға, қашықтыққа лақтыру техникасы. <u>ӨКН. Көшеде жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету. 3</u>	5. 1. 1. 1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну.	1 +1	20.09 22.09	20.09 22.09
	10	Әр түрлі снаряд тарды нысанаға, қашықтыққа лақтыру техникасы	5. 1. 1. 1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	25.09	26.09
	11	Топтық эстафеталық жұмыс <u>ӨКН. Экстремизм және терроризм: негізгі ұғымдары. 4</u>	5. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	27.09	27.09
2-бөлім Өзгертілген командалық ойын.	12	Топтық эстафеталық жұмыс	5. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	29.09	29.09
	13	Ойынның қабылдау техникасын үйрету	5. 1. 1. 1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1	02.10	03.10
	14	Ойынның қабылдау техникасын үйрету <u>ӨКН. Қоғамға қарсы іс-әрекеттер үшін кәмілетке толмағандардың жауапкершілігі 5.</u>	5. 1. 1. 1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	1 +1	04.10 06.10	04.10 06.10
	15-16	Ойынның қабылдау техникасын үйрету	5. 1. 3. 1 қарапайым арнайы спорттық	1	09.10	10.10

		мен реттілікті білу және анықтау;			
		5. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	11.10	11.10
17	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету. <u>ӨҚН. Біз және табиғат. 6</u>	5. 1. 2. 1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау;	1 +1	13.10 16.10	13.10 17.10
18-19	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету	5. 1. 2. 1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау;	1	18.10	18.10
		5. 1. 5. 1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	20.10	20.10
20	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру. <u>ӨҚН Табиғи апаттар және адам үшін болуы ықтимал салдары. 7</u>	5. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну;	1	23.10	24.10
21-22	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру	5. 2. 1. 1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	2	25.10 27.10	25.10 27.10

2 тоқсан (22 сағат)

5 „А“ „Б“

3-бөлім Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту	23	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру. <u>ӨҚН. Климаттық-географиялық жағдайларын ағысуы. 8</u>	1	08.11 08.11	2.11
	24-25	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру	2	10.11 13.11	8.11 10.11
	26	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру <u>ӨҚН. Химиялық ластану және оның салдары. 9</u>	1	15.11	14.11
	27-28	Акробатикалық жаттығулар орындау.	2	17.11 20.11	15.11 17.11
	29	Акробатикалық жаттығулар орындау. <u>ӨҚН. Ядролық энергетика объектілерінің қауіптілігі. 10</u>	1	22.11	21.11 22.11
	30-31	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету.	2	24.11 27.11	24.11 28.11
	32	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету. <u>ӨҚН. Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері. 11</u>	1	29.11	29.11
	33-34	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету	2	01.12 04.12	01.12 15.12
	35	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру. <u>ӨҚН. Қимыл белсенділігі-денсаулық кепілі. 12</u>	1	06.12	6.12

	35-36		5. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ак оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	8.12	8.12
		Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру	5. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ак оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	11.12	12.12
4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	37	Қазақтың ұлттық ойындары. <u>ӨҚН. Тамақтану гигиенасы. 13</u>	5. 2. 7. 1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру;	1	13.12	13.12
	38	Қазақтың ұлттық ойындары	5. 2. 3. 1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;	1	15.12	15.12
	39	Қазақтың ұлттық ойындары.	5. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	18.12	19.12
	40	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. <u>ӨҚН. Дәрігерлік заттармен тұрмыстық химия құралдармен ұлану кезінде алғашқы медициналық көмек. 14</u>	5. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу;	1	20.12	22.12
	41-42	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	5. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу;	2	22.12 25.12	24.12 26.12
	43	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. <u>ӨҚН. Тану және қайтану тану туралы түсінік. 15</u>	5. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	28.12	28.12
	44-45	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену	5. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2	29.12	29.12
3 тоқсан (32 сағат)					5.01	5.01
5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы	46-50	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау	5. 3. 4. 1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу;	2	08.01 10.01	09.01 10.01
			5. 3. 2. 1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	3	12.01 15.01 17.01	12.01 16.01 17.01
	51-56	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету	5. 3. 1. 1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну;	3	19.01 22.01 24.01	19.01 23.01 24.01
			5. 1. 4. 1 кимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	3	26.01 29.01 31.01	26.01 30.01 31.01
	57-61	Қашықтықтан ету тактикасының негізі	5. 1. 3. 1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау;	2	02.02 05.02	02.02 06.02
			5. 3. 3. 1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	3	07.02 09.02	07.02 09.02

бөлім рлеске іс- екеттег ойын- уық йындар	62-65	Ойындағы бірлескен іс әрекет және қосбасшылық	5. 3. 4. 1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу;	2	12.02 14.02	13.02 14.02
			5. 2. 2. 1 қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	2	16.02 19.02	16.02 20.02
	66-69	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.	5. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	2	21.02 23.02	21.02 23.02
			5. 1. 4. 1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	2	26.02 28.02	27.02 28.02
	70-73	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет	5. 2. 3. 1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;	2	01.03 04.03	01.03 05.03
			5. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2	06.03 11.03	06.03 12.03
	74-77	Ойын-сауық ойындарын құру	5. 2. 1. 1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;	2	13.03 15.03	13.03 15.03
			5. 2. 6. 1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	2	18.03 20.03	19.03 20.03

4-тоқсан (24 сағат)

5.а" 5.б"

7-бөлім Ойын кезіндегі басып кіру дағдылар ын түсіну және үйрету	78-81	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	5. 1. 1. 1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну;	2	01.04 03.04	02.04 03.04
			5. 3. 4. 1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	2	05.04 08.04	05.04 09.04
	82-85	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау;	2	10.04 12.04	10.04 12.04
			5. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	2	15.04 17.04	16.04 17.04
	86-87	Жеке және командалық ойын әрекеттері	5. 1. 5. 1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	2	19.04 22.04	19.04 23.04
	88-91	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	5. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	2	24.04 26.04	24.04 26.04
			5. 1. 6. 1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	2	29.04 03.05	30.04 03.05
	92-95	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5. 3. 4. 1 денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу;	2	06.05 08.05	07.05 10.05

дамыту және шолу			5. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	2	10.05 13.05	14.05 15.05
	96-99	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру	5. 3. 3. 1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу;	2	15.05 12.05	17.05 21.05
			5. 1. 3. 1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	2	20.05 22.05	22.05
	100-101	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	5. 3. 1. 1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну Жүктеу	2	24.05	24.05