

ӘБ ОТЫРЫСЫНДА
ҚАРАЛДЫ
Хаттама № 1
ӘБ жетекшісі

М. Абенова
Аманжол

«28» 08 2023 ж.

КЕЛІСЕМІН мектеп
директордың оқу
жөніндегі орынбасары

Масибеков Ф.
Масибеков

«01» 09 2023 ж.

БЕКІТЕМІН
Мектеп директорының
у.м.а

Башибекова М.
Мбаева

«01» 09 2023 ж.



**«ЖАҢАТІРЛІК» ЖАЛПЫ БІЛІМ
БЕРЕТІН МЕКТЕБІНІҢ
_____ СЫНЫПТАРЫНЫҢ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕ
АРНАЛҒАН 2023-2024 ОҚУ
ЖЫЛЫНЫҢ КҮНТІЗБЕЛІК-
ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ**

ПӘН МҰҒАЛІМІ

Қыдырашева

Мадина

Сатышовна

2023 - 2024 оқу жылы

Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
Дене шынықтыру пәні 6^а сыныбы
Аптасына: сағат, барлығы: сағат

6^а 6^б 6^в

Ауыс палы тақырып-тар	№ р/с	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
І тоқсан: 27 сағат				6 ^а	6 ^б	6 ^в
1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына дамыту	1	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсін	1	01.09	02.09
	2	Жүгіру техникасын жетілдіруге бағытталған арнайы жаттығулар. Жылдам жүгіру. 60 м. жүгіру.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	04.09	06.09
	3	Қимыл-қозғалыс ойындар: «Қуаласп. Экологиялық теңдік бұзылған кезінде адам қауіпсіздігін ету жөніндегі нешаралар.	6.2.3.1 қолайлы оқу үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтай және қолдана білу	1	07.09	07.09
	4	Орта қашықтық техникасын үйрету. 400 м. жүгіру.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсін	1	08.09	09.09
	5	Орта қашықтыққа 800 м. жүгіру.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	11.09	13.09
	6	Қимыл-қозғалыс ойындар: «Кім жүйрік». Денені күюі кезіндегі алғашқы дәрігерлік көмек.	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылармен реттілікті таңдай білу	1	14.09	14.09
	7	Топтық, эстафеталық жүгіру 4 x100 м.	6.1.4.1 қимылқозғалыс сапаларын орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін түсіне және түсіндіре білу	1	15.09	15.09
	8	1500 м. (қыздар), 2000 м. (ұл.) жүгіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	18.09	20.09
	9	Лақтыру секіру және жүгірудің эстафеталық элементтері қолдана отыра қозғалмалы ойындар. Жол көлік оқиғаларынан өзін-өзі қорғаудың әдістері.	6.1.2.1 қимыл қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындай білу	1	21.09	21.09
	10	Лақтыру техникасын жетілдіруге бағытталған арнайы жаттығулар. Сынақ: кіші допты нысанаға және кіші допты бір орыннан лақтыру.	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	22.09	23.09
	11	Секіру техникасын жетілдіруге бағытталған арнайы дене жаттығулар. бір орыннан	6.2.1.1 өзгөрмелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді анықтай және қолдана білу	1	25.09	27.09

	қимылда өсіру: қимыл етінен бүгін тосылса. Табиғаттағы тасыл жасай.				
12	Сөйлеу техникасына жетілдіруге бағытталған арнайы дене жаттығулар. Жүріс келіп бітірілсе өсіру.	6.3.2.1 дене қимылы мен қимылға келу техникаларының басты құрамдарының өзгеше тәсілдерін оқыту тәсілдері және олардың орындауы	1	24	28 28
13	Жүріс, өсіру, аяқтарында тұрып эстетикалық ойындар.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын қолдану	1	29	30 30
14	Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары. Жалпы дайындау жүру және жүгіру.	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті талдай білу	1	02.10	04.10 04.10
15	Дала жарым. 1000 м. Жүгіру. Ойын қырым жерлерде жүгіру. Адамның табиғатына өзін-өзі ұстауының келісімі.	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын 10 жүгіреді орындау, олардың өзгеше табиғатына өсірі мен энергетикалық жүгімен байланысты ұстау және көрсету	1	05	05 05
16	Футбол ойын техникасына дамыту. Тікелей ойындарда үйретілген әдіс-тәсілдерді қайталау.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын қолдану	1	06	07 07
17	Нүсрелген қозғалыс техникаларына құрылым әдіс-тәсілдер.	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті талдай білу	1	09	11 08
18	Жаттығу ойыны. Өзі кезінде өзі күресу ұстау.	6.2.4.1 дене жаттығуларын оқытуға 10-орекстерді оқытқылауды және бақылау. түрлерін құруға қажет әрекеттер мен құрал-жабдық тәсілдерін түсіну және қолдана білу	1	12	12 12
19	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Дәлдік аяқпен ішкі жағымен және үстелмен тосылу.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың көбіре жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	2	13-14-15-16	14-15-16-17
20	Домалақ келе жатқан дәлдік аяқпен ішкі жағымен және үстелмен тосылу. Бейбіттен осы.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикалық, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	2	19-20-21-22	19-21-22
22	Екі аяқты ойын. Қимыл өсірі тәсілдерін ұстау және олардың кезінде өзі ұстау мен 10-орекстерді бітірілу.	6.2.2.1 көпбасымдық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі анықтау және қолдана білу	1	23	25 22
23	2-3 аяқты жүгіріс келіп өсіріне аяқпен дөң беру.	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді анықтай және қолдана білу	1	26	26 26
24	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикалық, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	27	28 28
25	Командалық жұмыста көпбасымдық дағдысын дамыту	6.2.2.1 көпбасымдық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі анықтау және қолдана білу	1	30	08.11 29
26	Серігі берген дәлдік қабылдау және оны тосылу (ар-қимылдық 5-6 м).	6.2.2.1 көпбасымдық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі анықтай және қолдана білу	1		
27	Жөңделетілген өрсе бойынша ойын. Денеңіз сыйырауы кезіндегі алаңның дәрістеріне келем.	6.2.3.1 қимылға оқу үйрену ортасын қолдануы бойынша біріккен оқи тәсілді жұмыс дағдыларын анықтай және қолдана білу	1		
II - тосқан: 18 сағат					
28	Гимнастика сабағында қауіпсіздік әрекеті. Сабақты жаттығуларын әзірлеу. Жүру түрлері: салтық, аяқпен ұшымен, өкімен, тізбені білік көтеріп, жартылай отырып. Жартылай отыра және отыра білу.	6.3.4.1 денеуимдықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен әрекеттерін түсіне білу	1	09.11	09.11 09.11

29	Бір орында тұрып аяқтары және қимыл. Қозғалыста келе жатып аяқтары және қимыл арқылы екі қолмендік төрт қолмендік сал құру.	6.3.2.1 дене қимылы мен қимылға келу техникаларының басты құрамдарының өзгеше тәсілдерін оқыту тәсілдері және олардың орындауы	1	10.11	10.11 11.11
30	Гимнастикалық элементтерден құрылған қозғалыс ойындар мен эстетикалық. Көк етінің аяқтарымен кезіндегі алаңның дәрістеріне келем.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың көбіре жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	13.11	13.11 13.11
31	Аяқтарымен аяқ жаттығулар комбинацияларын орындау: артқа шақырып, серігінің көмегімен көкірегіне тұру	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикалық, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	16.11	16.11 16.11
32	Қолдың көмегімен өкіретіндік оқыту. Ұстау кезіндегі алаңның дәрістеріне келем.	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өкіретіндік білімдік сипатын түсіну және түсінідіре білу	1	17.11	17.11 18.11
33	Алаң кереңде орындауға арналған жаттығулар. Бір аяқты серігі, өкініп аяқпен ітеріле аударылып түсіп табу. Түрлі биіктіктегі сырқы (қалың). Сырқыға асырып тұрып шығып-тербеу, өкініп аяқпен ітеріле кетеріне айналу.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикалық, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	20.11	20.11 20.11
34	Сыртқы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу. Төңе-төңдік жаттығулар. Бір аяқты төңе-төңдік ұстау (қармағын). Үстел аяқпендік алаңның келем.	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өкіретіндік білімдік сипатын түсіну және түсінідіре білу	2	23.11	23.11 23.11
35	Беренде жүру түрлері: аяқтың ұшымен (қол жағында), тізбені білік көтеріп (қол белде). Айынулар. Аяқты көзектестіре өсіру	6.2.2.1 көпбасымдық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі анықтау және қолдана білу	1	24.11	24.11 25.11
37	Топтық жиналым. Бірқатар гимнастика. Жалпы дамыту жаттығуларын оқытуға арналған (8-10 кезекті жаттығу).	6.2.5.1 өзінің және өкіретіндік шығарымдық кабинеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны пайдалану бақылау жолдарын ұстау	1	30.11	30.11 30.11
38	Қимылдың ұлттық ойындары туралы мағлұмат. «Қаршыға» мен «Қарлығаш»	6.2.7.1 жарыс кезінде өзі ойыну, көпбасымдық және көпбасымдық жаттығу мен-қимыл көрсетуі түсіну және қолдана білу	1	04.12	04.12 04.12
39	Біріккен тосы ойын. Жарыс кезіндегі алаңның дәрістеріне келем.	6.2.3.1 қимылға оқу ортасын қолдануы бойынша, біріккен оқи тәсілді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	07	07 07
40	Алаң ойыны. Жасөспірімдердің жас ерекшеліктері.	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	08	08 08
41	Білімділік және аяқ ойын. Топтық ойындардың тәртібін және ойын туралы түсінік. Топтық қимыл ойын әрекеттері.	6.2.6.1 жарыс 10-орекстерін және төрелік оқу	1	11	11 11
42	Топтық ойындар оқыту мен олардың өткізу. Қимылдарды жүргізу немесе тарту.	6.2.5.1 өзінің және өкіретіндік шығарымдық кабинеттерін түсіну және қолдана білу, оны пайдалану бақылау жолдарын ұстау	1	14	14 14
43	Қимылдарды жүргізу немесе тарту. Жүрісін дәлдігін өсету	6.2.5.1 өзінің және өкіретіндік шығарымдық кабинеттерін түсіну және қолдана білу, оны пайдалану бақылау жолдарын ұстау	1	15	15 15
44	Ойынды жүзу төрелік және топтық қимыл әдістері	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	21	21 21
45	Ойынның тактикалық әдістері.	6.2.6.1 жарыс 10-орекстерін және төрелік оқу әрекеттерін түсіне білу	1	22	22 23

60 60 60

46	Отаудағы құмалақтарды өрістетуге «Тұздық» алу»	6.2.7.1 жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетді түсіне және қолдана білу.	1	25	25	25
47	Жүріс жасау ерекшеліктері. «Атсырау» ережесі	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	28	28	28
48	Жарысты өткізу тәртібі. Екі жақты ойын.	6.2.7.1 жарыс кезінде таза ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетді түсіне және қолдана білу.	1	29	29	30