

ӘБ ОТЫРЫСЫНДА
ҚАРАЛДЫ
Хаттама № 1
ӘБ жетекшісі

Мұқаб
Мұқабжанов.Ғ.
«18» 08 2020 ж.

КЕЛІСЕМІН мектеп
директордың оқу
жөніндегі орынбасары

Сәдуақас
«08» 09 2021 ж.

БЕКІТЕМІН:
Мектеп директоры



«Жамаатқалық жалпы
орта мектебі.»

КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ.

6^а 6^ә 6^б **СЫНЫПТАРДЫҢ**

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕ

АРНАЛҒАН 202_ - 202_ ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ

ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ

ПӘН МҰҒАЛІМІ

Қодиралиева

Мадина

Саттенова

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 сан ы	Мерзімі	Ескерту
					6 ^а	6 ^б
I тоқсан: 27 сағат						
	1	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі 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: «Қуаласпн Экологиялық теңдік бұзылған кезінде адам қауіпсіздігін ету жөніндегі не шаралар.	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 күш 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 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді анықтай және қолдана білу	1	25.09	27.09

	Ғылыми секіру: қызыл «Тізеңі бүгу» тәсілімен. Табиғаттағы жасын жасай.						
12	Секіру техникасы жетілдіруге бағытталған арнайы дене жаттығулар. Жүгіріп келіп биіктікке секіру.	6.3.2.1 дене қызылу мен қаншама көлу техникаларының басты құрамдарының азғаа тиісетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	24	28	28	
13	Жүгіру, секіру, аяқтардың тұрақты эстетикалық ойындар.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	29	30	30	
14	Қуш пен қыдырмалық дамыту жаттығулары. Жалғыз далада жүру және жүгіру	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тиядай білу	1	02.10	04.10	04.10	
15	Дала жарысы. 1000 м. Жүгіру. Ойын қарлы жерлерде жүгіру. Адамның табияттың өзін-өзі ұстауының кейбір нұсқалары.	6.3.3.1 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың азғаа тиісетін әсері мен энергетикалық жұбымен байланысын ұсыну және көрсету	1	05	05	05	
16	Футбол ойын техникасын дамыту. Темекті сыматтарда үйретілген әдіс-тәсілдер қайталау.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	06	07	07	
17	Игерілген қозғалу техникаларының құрылымы әдіс-тәсілдер.	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тиядай білу	1	09	11	08	
18	Жаттығу ойыны. Өрт кезінде өзің құрбаны ұстау.	6.2.4.1 дене жаттығуларын аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ерекшеліктер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	12	12	12	
19	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Допты аяқтау, ілкі қауыммен және табиғатпен тоқтау.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	2	13-14-15	16-18	14-15	
20-21	Доппен келе жатқан допты аяқтау, ілкі қауыммен және үстел ойыны бойынша соғу.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	2	19-20-21	12-21	13-21	
22	Екі аяқты ойын. Қызыл аяқ етегі ұзын жаттығулардың шығарылым бойынша олардың кезінде өзің ұстау мен іс-әрекет тәсілдері.	6.2.2.1 көпбасымалық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	23	25	22	
23	2-3 адамның жүгіріп келіп серігіне аяқпен деп беру.	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу	1	26	26	26	
24	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	27	28	28	
25	Командалық жұмыста көпбасымалық дағдысын дамыту	6.2.2.1 көпбасымалық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	30	08.11	29	
26	Серігі берген допты қабылдау және оны тоқтау (ар-қимылдық 5-6 м).	6.2.2.1 көпбасымалық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1				
27	Жеңілдетілген ереже бойынша ойын. Денеңің сыйдыруы кезіндегі қимыл-әрекеттері.	6.2.3.1 қозғалыс оқу үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен өрі тиімді жарыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1				
II - топсыз: 18 сағат							
28	Гимнастика сабағында күнделікті ерекшелік. Салттық жаттығулардың элементтері. Жүру түрлері: салттық, аяқтың ұшымен, оқшаумен, тізесі биік көтеріп, жартылай отырып. Жартылай отыру және солға бұрылу.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника күнделікті, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	09.11	03.11	03.11	

29	Бір орында тұрып аяқтары және қосымша. Қозғалыста келе жатып аяқтары және қосымша аралас екі қимылдан төрт қимылға сап күту.	6.3.2.1 дене қызылу мен қаншама көлу техникаларының басты құрамдарының азғаа тиісетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	10.11	10.11	11.11	
30	Гимнастикалық элементтерден құрылған қозғалыс ойындар мен эстетикалар. Көк етегің аяқтарың кезіндегі аяқтарың дәрістерің қимыл.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	13.11	13.11	13.11	
31	Акробатикалық жаттығулар комбинациясымен орындау: артқа илалдайып, серігінің көмегімен «көтерілсе» тұру	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	16.11	16.11	16.11	
32	Қолдың қимылмен «илпатқа» отыру. Уланған кезінде аяқтарың дәрістерің қимыл.	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзіннің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	17.11	17.11	18.11	
33	Аласа кермеде орындалатын жаттығулар (құлар). Бір аяқты сермен, екінші аяқпен итеріле аударылып түсіп тұру. Түрлі биіктіктегі сырқ (қолдар). Сырққа аяқпен тұрып пайдалану, екінші аяқпен итеріле көтеріліп айналу.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	20.11	20.11	20.11	
34	Сыртқағы жаттығулар кезіндегі өзің өзі реттеу. Төпе-төндік жаттығулар. Бір аяқпен төпе-төндік ұстау («орындағы»). Төпе аяқты кезіндегі аяқтарың қимыл.	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзіннің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	2	23.11	23.11	23.11	
35	Сыртқағы жаттығулар кезіндегі өзің өзі реттеу. Төпе-төндік жаттығулар. Бір аяқпен төпе-төндік ұстау («орындағы»). Төпе аяқты кезіндегі аяқтарың қимыл.	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзіннің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	2	24.11	24.11	25.11	
36	Берекесі жүру түрлері: аяқтың ұшымен (қол жапында); тізеңі биік көтеріп (қол белде). Айынулар. Аяқты кезектестіре секіру	6.2.2.1 көпбасымалық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	27.11	27.11	27.11	
37	Топтық жиналғы. Бір аяқты гимнастика. Жалғыз дамыту жаттығуларын ауыстырып орындау (8-10 қимылды жаттығу).	6.2.5.1 өзіңнің және өзгелердің шығарылымдық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны иеленудің балама жолдарын ұсыну	1	30.11	30.11	30.11	
38	Қазақстанның ұлттық ойындары туралы мағлұмат. «Қазақстан» мен «Қазақстан»	6.2.7.1 жарыс кезінде өзің ойыну, патриотизм және ұлттық маңызындағы жаттығу міндет-қимыл көрсетуін түсіну және қолдана білу	1	04.12	04.12	02.12	
39	«Бес төс» ойыны. Жараланып кезінде аяқтарың дәрістерің қимыл.	6.2.3.1 қозғалыс оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен өрі тиімді жарыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	07.12	07.12	07.12	
40	«Асық» ойыны. Жасөспірімдердің жасөспірімдері.	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәсілдерін білуге арналған дағдыларды қолдана білу	1	08.12	08.12	08.12	
41	Ынтымақтастық және өзің ойын. Топтық қимыл ойынының тәртіп және ережелерін түсіне білу	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету	1	11.12	11.12	11.12	
42	Топтық қимыл отаулары мен олардың оттары. Қимылдарды жүргізу немесе тарту	6.2.5.1 өзіңнің және өзгелердің шығарылымдық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны иеленудің балама жолдарын ұсыну	1	14.12	14.12	14.12	
43	Қимылдарды жүргізу немесе тарту. Жүрістің дәлдігін оқыту	6.2.5.1 өзіңнің және өзгелердің шығарылымдық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны иеленудің балама жолдарын ұсыну	1	15.12	15.12	16.12	
44	Ойындар жүру тәртібі және топтық қимыл айналысы	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәсілдерін білуге арналған дағдыларды қолдана білу	1	21.12	21.12	21.12	
45	Ойындардың тактикалық әдістері.	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	22.12	22.12	23.12	

62 68 60

46	Отаудағы құмалақтарды өрістету «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

Контінгенттік-тақырыптық жоспар