

Түркістан облысы
Шардара ауданы
Шардара қаласы
№12 жалпы білім беретін мектебі

«Келісемін» 

Директордың ОІЖ орынбасары
Ж.Сланбекова

Ә/б отырысында қаралды

Хаттама № _____ 2024
 К.Онгаров



Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Пәні: Дене шынықтыру

Сыныбы: 5 сынып

Пән мұғалімі Тулепов Д.

2024-2025 оқу жылы

VIII-бөлім Кеңіл атлетика іздысын дамыту және шолу 8 сағат					
	60	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	
	51	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 30 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	
	62	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 60 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	
	63	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 200 м жүгіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым бағам жолдарын ұсыну	1	
	64	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 800 м жүгіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым бағам жолдарын ұсыну	1	
	65	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ата-ата тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне	1	

5	Жүтіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
6	Жүтіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Бір орыннан ұзындыққа секіру.	5.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
7	Жүтіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Жүтіріп келіп ұзындыққа секіру	5.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
8	Топтық эстафеталық жұмыс. Эстафетаға 4x60 жүтіру.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1		
9	Топтық эстафеталық жұмыс. Эстафетаға 4x60 жүтіру.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1		
10	Топтық эстафеталық жұмыс. Эстафетаға 4x60 жүтіру.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1		

5	Жүтіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
6	Жүтіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Бір орыннан ұзындыққа секіру.	5.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
7	Жүтіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Жүтіріп келіп ұзындыққа секіру	5.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
8	Топтық эстафеталық жұмыс. Эстафетаға 4x60 жүтіру.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1		
9	Топтық эстафеталық жұмыс. Эстафетаға 4x60 жүтіру.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1		
10	Топтық эстафеталық жұмыс. Эстафетаға 4x60 жүтіру.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1		

II-бөлім. Өзгертілген амандалық ойын 12 сағат	11	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		
	12	Ойынның қабылдау техникасын үйрету	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау;	1		
	13	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау;	1		
	14	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1		
	15	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну;	1		
	16	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну;	1		
	II тоқсан 16-сағат					
III-бөлім Гимнастика арқалы денсаулықты нығайту 8 сағат	17	Қауіпсіздік ережесі.Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру.Саптағы жаттығулар	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1		

18	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру. Гимнастикалық төсөніште жаттығулар жасау. ӨКН. Дауыл, боран алдын алуы	5.3.2.1 қыздырыну және калпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1		
19	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру. Гимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
20	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық кіші атта жаттығулар жасау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1		
21	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1		
22	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бiлiктiлiк сапасын бiлу және анықтау	1		
23	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық төсөніште жаттығулар жасау	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1		

24	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кіші атта 120 см бийіктікке секіру	5.2.5.1 өзінін және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	1		
25	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1		
26	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1		
27	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1		
28	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1		
29	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1		
30	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1		
31	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1		

IV-бөлім

**Қазақ ұлттық ойындары
8 сағат**

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 5-СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН

КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 2 сағат, оқу жылына 68 сағатты құрайды

Ауыспалы тақырыптар	№	Сабақтың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
I-тоқсан 16-сағат						
I-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту 10 сағат	1	Кауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. ӨҚН.Адамның табигатта өз бетінше өмір сүруі	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1		
	2	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу.30 м жүгіру. ӨҚН.Медициналық көмек көрсету жолдары	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1		
	3	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру ӨҚН. Жер сілкінісі алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1		
	4	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету. 200 м жүгіру ӨҚН.Жер сілкінісі алдын алуы	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1		

	Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістің түрлері			
32	Ұлттық ойындар асындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістің түрлері	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	

III-тоқсан
20 сағат

V-бөлім Кросс, көркем гимнастика Дайындығы 9 сағат				
33	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨКН.Дауыл, боран алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	
34	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨКН.Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау асындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	
35	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау.	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау асындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	

	ӨКН.Әртүрлі жаракат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек			
36	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы. ӨКН. Жаппай жаракат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	
37	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	
38	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	
39	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	
40	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Дене қасиеттерінің компоненттері	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	

	41	Қашықтықтан өту тактикасының негізі.	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	
VI-бөлім Бірлескен іс-рекеттегі ойын-тұйық ойындары. 11 сағат	42	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	
	43	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	
	44	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	
	45	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	
	46	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	
	47	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту.	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	

48	Ойын аркылы кындыкты шешу жолдарына окыту.	5.2.8.1 түрлі кимыл-козгалыс негіздерімен шарттастырылган рөлдерді аныктай білу	1		
49	Ойын аркылы кындыкты шешу жолдарына окыту.	5.2.8.1 түрлі кимыл-козгалыс негіздерімен шарттастырылган рөлдерді аныктай білу	1		
50	Ойын аркылы кындыкты шешу жолдарына окыту.	5.1.4.1 кимыл-козгалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және аныктау	1		
51	Ойын құруға арналган шығармашылык кәбілет	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылык кәбілеттерін білу және түсіну, сондай-ак оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	1		
52	Ойын - сауык ойындарын құру	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу			

IV-тоқсан
16 сағат

III-бөлім Ойын кезіндегі басып кіру ойындарын түсіну және үйрету 8 сағат	53	Кәуіпсіздік ережесі Ойын кезінде допты иелену Футбол. Ойын ережелері: ӨҚН. Жаппай жаракат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	5.1.1.1 аздаган ауқымдағы арнайы спорттык спецификалык қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналган кимыл-козғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	
---	----	--	---	---	--

54	Ойын кезінде допты иелену. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар. ӨҚН. Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жатдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1		
55	Ойын кезінде допты иелену Футбол. Аландары қозғалыстар. ӨҚН. Денсаулық және сапауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1		
56	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Қаппашының ролі. ӨҚН. Денсаулық және сапауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
57	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1		
58	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1		
59	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен	1		

		карап аныктай білу			
66	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. 150 г кіші допты.қашықтыққа лақтыру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне карап аныктай білу	1		
67	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне карап аныктай білу	1		
68	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Эстафета 4х60 м	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне карап аныктай білу	1		