

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

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

Әсет Р.Жұмабеков

«01» 04

2025 жыл.



«Келісемін»

Директордың ОІЖ орынбасары

Әсет Ж.Сланбекова

Ә/б отырысында қаралды

Хаттама № 2025

Әсет К.Онгаров

Күнтізбелік – тақырыптық жоспар

Пәні: Дене шынықтыру

Сыныбы: 6 сынып

Пән мұғалімі: Жаксылыков

2024-2025 оқу жылы

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 6-СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН

КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

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

Бөлім/ Тақырыпта Р	Сабақ тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Саға т саны	Мерзімі				Ескерту
І тоқсан								
1-бөлім. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту	1. Қауіпсіздік ережесі. Саптық жаттығулар. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс	6.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу		6a	6b	6c	6d	
	2. Жүгіру секіру реттілігі	6.3.3.1 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау						
	3. Қысқа қашықтыққа жүгіру (60м 100м) ӨҚН <i>Медициналық көмек көрсету жолдары</i>	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау						
	4. Орта қашықтыққа жүгіру (400м 800м)	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету;						
	5. Эстафета 4x100 ӨҚН <i>Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі.</i>	6.1.1.1 - кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл- қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру						

	Дриблинг және қақтама соққы бағыттау ӨҚН <i>Әсері мықты ұлы заттардан ұланғанда көрсетілгенін алғашқы медициналық көмек көрсету.</i>	ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу							
	20. Ойын техникасының дағдысын дамыту. Волейбол ойынының қауіпсіздік ережесі.	6. 1. 1. 1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану;							
1	21. Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Дөпты жоғарыдан және төменнен қабылдау.	6. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау;							
2	22. Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Дөпты ойында қосу әдісі.	6. 1. 5. 1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу							
3	23. Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту. Үшке ойнау дағдысын үйрену. ӨҚН <i>Сапауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік.</i>	6. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу;							
4	24. Ойын техникасының дағдысын дамыту. Баскетбол ойынының қауіпсіздік ережесі.	6. 1. 1. 1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану;							

	25. Ойын техникасының дағдысын дамыту. Алғанда қозғалу техникасы ӨКН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік.	6. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тандай білу;							
6	26. Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6. 1. 5. 1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу							
7	27. Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту. Допты алып жүру әдісін үйрену	6. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу;							
8	28. Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту. Айып добын орындау.	6. 2. 1. 1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу							
9	29. Ойын техникасының дағдысын дамыту. Қол добы қауіпсіздік ережесі.	6. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу							
0	30. Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Допты алып жүру және пас беру әдісін үйрену	6. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау;							
1	31. Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту	6. 2. 2. 1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу;							
2	32. Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту	6. 2. 1. 1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу							

ШІ тоқсан

3-бөлім Құраг жабықтықта арқылы гимнастик а дағдылары н арттыру	33. Қауіпсіздік ережесі. Сапаты жаттығулардың элементтері	6.3.4.1 дене аулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу							
	34. Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау. Алға және артқа домалау	6.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау							
	35. Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау. Жауырынға тұру ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағаға тиісетін әсерін түсіндіру және оларды орындау;							
	36. Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау. Көшірше жасау	6.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау							
	37. Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау. Қарлығаш бейнесін жасау	6.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау							
8 4-бөлім Қазақтың ұлттық және	38. Қазақтың ұлттық ойындары. Тоғызқұмалақ.	6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету/ді түсіну және қолдана білу;							
9	39. Қазақтың ұлттық ойындары. Асық ату, бес тас ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу;							

[illegible]

6	7-бап Ойын аркылы дағдылар ы жаксарту	46. Волейбол ойыны допты ойынға қою әдісі	6. 1. 1. 1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану						
7		47. Допка ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту	6. 1. 1. 1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану						
8		48. Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену	6. 2. 4. 1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу						
9		49. Тактикалық іс әрекеттердің негіздері. Үшке ойнау дағдысын үйрену	6. 1. 5. 1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу						
10		50. Тактикалық іс әрекеттердің негіздері. Баскетбол ойыны допты алып жүру әдісін үйрену	6. 1. 5. 1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу						
1		51. Тактикалық іс әрекеттердің негіздері. Алаңда қозғалу техникасы. ӨҚН Сапауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік.	6. 1. 5. 1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу						
2		52. Өз ойындарын қайта қарау және көрсету	6. 2. 8. 1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу;						

IV тоқсан

53	8-бөлім Жүгіру сеңіру	53. Қауіпсіздік ережесі. Ағзаның бейімділік кабілеттерін дамыту	6. 3. 4. 1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу;						
54	лақтыру дағдылары и жақсарту	54. Ағзаның бейімділік кабілеттерін дамыту 150гр кіші допты алысқа лақтыру әдісі	6. 2. 5. 1 өзінің және өзгелердің шығармашылық кабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің бағала жолдарын ұсыну					10.04	
55		55. Қозғалысты дене кыздыру элементтері Қысқа қашықтыққа жүгіру (60м 100м)	6. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу;					08.04	
56	4	56. Қозғалысты дене кыздыру элементтері Орта қашықтыққа жүгіру (400м 800м)	6. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу					14.04	
57	5	57. Эстафета 4x100 ӨКН Садауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік.	6. 3. 1. 1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу					15.04	
58		58. Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту және 150 г допты лақтыру	6. 3. 1. 1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу					15.04	
59	3	59. Қозғалысты дене кыздыру элементтері Дағдарыс.	6. 3. 5. 1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу;					22.04	
60	8	60. Қозғалысты дене кыздыру элементтері	6. 1. 3. 1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу					23.04	

67	67. Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану баскетбол ойында допты алып жүру әдісін үйрену	6. 1. 2. 1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау;							
68	68. Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Айып добын орындау. ӨҚН жол көлік оқиғаларынан өзін - өзі қорғаудың әдістері.	6. 1. 5. 1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу							