

«Бекітемін»
Мектеп директорының
міндетін уақытша атқарушы

Б.Омаров

28.08.2024 жыл

«Келісемін»
Оқу ісінің орынбасары

Б.Омаров

«Ә.Б. отырысында каралды»
Ә.Б. жетекшісі:

Б.Ермекбаев

«№11 «Жолбасшы» жалпы білім беретін мектебі» КММ

Күнтізбелік – тақырыптық жоспар

Пән мұғалімі: З.Назанов

Сыныбы: 6, 10, 11.

Пән аты: Дене тәрбиесі

2024-2025 оқу жылы.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 6 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Саға т саны	Мерзімі	Ескер- тулер
1	1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына дамыту.12 сағат	1-тоқсан	24-сағат	1	02.09.2024	
		Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс.ӨҚН 1 Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну			
2		Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 30 м жүгіру ӨҚН 2 Медициналық көмек көрсету жолдары	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну		04.09.2024	
3		Спорттық ойындар. Футбол. Ойынның негізгі ережелері. ӨҚН 3 Жер сілкінісі алдын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну		05.09.2024	
4		Жүгіру секіру реттілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м ӨҚН 4Жер сілкінісі алдын алуы	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету		09.09.2024	
5		Жүгіру секіру реттілігі. 800 метрге жүгіру	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету		11.09.2024	
6		Спорттық ойындар. Футбол. Допты тоқтату әдістері	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету		12.09.2024	
7		Жүгіру секіру реттілігі. Бір орыннан ұзындыққа секіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау		16.09.2024	
8		Жүгіру секіру реттілігі. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау		18.09.2024	
9		Спорттық ойындар. Футбол. Допты алып жүру	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу		19.09.2024	
10		Әр снарядтарды лақтыру . 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру	1	23.09.2024	

23		Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	23.10.2024	
24		Спорттық ойындар. Футбол. Допты тебу түрлері	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	24.10.2024	
25		2-токсан 24-сағат		1	04.11.2024	
		Қауіпсіздік ережесі Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері ӨҚН 5 Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу			
26		Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар ӨҚН 6 Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	06.11.2024	
27		Баскетбол. Екі жақты ойын	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	07.11.2024	
28						
	3-бөлім Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру. (16 сағат)	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету ӨҚН 7 Жердің опырылуы мен сел, көшкіннің орын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	11.11.2024	
29		Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету ӨҚН 8 Дауыл, боран алдын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	13.11.2024	
30		Спорттық ойындар. Баскетбол. Ойын ережесі ӨҚН 9 Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	14.11.2024	

45	сағат)	Спорттық ойындар. Волейбол. Допты жоғарыдан және төменнен беру	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	23.12.2024	
46		Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістерді талдау	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	25.12.2024	
47		Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Ілгері және кері есеп	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	25.12.2024	
48		Спорттық ойындар. Волейбол. Ойыншының орын ауыстыруы	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	26.12.2024	
		3-тоқсан 30-сағат				
49	5-бөлім. Кросс, гимнастика дайындығы* (12 сағат) (Шаңғы, коньки дайындығы)	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН 10 Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	09.01.2025	
50		Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН 11 Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	13.01.2025	
51		Спорттық ойындар. Волейбол. Ойыншының орын ауыстыруы ӨҚН 12 Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	15.01.2025	
52		Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ӨҚН 13 Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	16.01.2025	
53		Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	1	20.01.2025	
54		Спорттық ойындар. Волейбол. Допты командалас серігіне беру	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	1	22.01.2025	
55		Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	23.01.2025	

		Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	анықтау және қолдана білу			
71		Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	03.03.2025	
72		Баскетбол. Допты комадаласына беру	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	05.03.2025	
73		Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	06.03.2025	
74		Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Шабуылда ойнау техникасы	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	10.03.2025	
75		Баскетбол. Допсыз аландағы қозғалыстар	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	12.03.2025	
76		Әділ ойын және ынтымақтастық. Волейбол. Либоро іс - әрекеті	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу	1	13.03.2025	
77		Әділ ойын және ынтымақтастық. Волейбол. Ойын тактикалары	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	17.03.2025	
78		Баскетбол. Допты торға тастау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	19-20.03.2025	
		4-тоқсан 24-сағат				
79	7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (12 сағат)	Қауіпсіздік ережесі. Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Ойын ережелері. ӨҚН 14 Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	02.04.2025	
80		Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар. ӨҚН 15 Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	03.04.2025	
81		Спорттық ойындар. Баскетбол. Допты жерге ұрып беру	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	07.04.2025	