

ӘБ отырысында каралды

Хаттама № 2

ӘБ жетекшісі

*Дүйсенбаева Д.*

Келісілді

Директордың оқу ісі

жөніндегі орынбасары

Смаилова С.К.



Мектеп атауы: «Олжабай батыр ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

Құжат атауы: Жеке бейімделген күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Пән атауы: Дене шынықтыру

Сынып: 6 сынып

Мұғалім: Хожабай Б.

Оқу жылы: 2024-2025 оқу жылы

1. Есту қабілеті бұзылған (нашар еститін, кейіннен естімей қалған) білім алушыларға арналған негізгі орта білім беру деңгейінің 5-10 сыныптары үшін «Бейімделген дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы (бұдан әрі – Бағдарлама) «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабы б) тармақшасына сәйкес әзірленген.

**Оқу пәнінің мақсаты:**

Қозғалыс дағдылары мен икемдерін қалыптастыру, дене дамуы мен моторлық аясының кемшіліктерін түзету, негізгі дене қабілеттері мен мүмкіндіктерін дамыту, денсаулығын нығайту, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін ұлғайту болып табылады.

**Бағдарламаның мазмұны келесі міндеттерді ойдағыдай шешуге мүмкіндік береді:**

1) жігерлілікке, тәртіптілікке, ұқыптылыққа және дербестікке баулу, борыш және жауапкершілік сезімін, өзін-өзі ұстау мәдениетін тәрбиелеу, білім алушылардың өз денсаулығына, дене дамуына, шынығуына қамқорлық жасауының аса маңызды екендігі туралы түсінігін қалыптастыру;

2) білім алушыларды дене шынығуы, жеңіл атлетикалық және гимнастикалық жаттығулар, шаңғымен жүру және ойындар бойынша қойылатын талаптарды орындауға дайындау;

3) негізгі қозғалыс қимыл әрекеттеріне және оларды қиындығы әртүрлі жағдайда орындауға үйрету, ол үшін қажетті қозғалыс қасиеттерін дамыту: ептілік, жатықтық, төзімділік;

4) білім алушылардың дене жаттығуларымен өз бетімен шұғылдану дағдылары мен әдетін дамыту, дене шынықтыруға деген тұрақты қызығушылығын тәрбиелеу және оның күн тәртібіне енуіне жағдай жасау;

5) білім алушылардың жинақы, дұрыс дене сымбатын, ұқыптылығын және кинестетикалық бақылауын қалыптастыруға жәрдемдесу;

6) дене дамуы мен моторикасындағы, қимылдардың кеңістіктегі ұйымдастырылуындағы бұзылыстарды жеңу, қимылдардың, қозғалыс операциялары мен нұсқаулардың орындалу ретін есте сақтай алуын дамыту; өз қимылдарына және басқалардың қимыл әрекеттеріне назар аударуын дамыту;

7) қимылдарды ауызша нұсқау бойынша орындай алу қабілетін, қозғалудағы дербестігін, қимылдардың орындалу сапасын талдай алу қабілеттерін дамыту;

8) нашар еститін білім алушылар ағзасындағы мүшелер мен жүйелердің физиологиялық белсенділігін, сондай-ақ дене және ақыл-ой еңбегіне қабілеттілігін арттыру;

9) жүрек-қантамыр және тыныс жүйелерін, тірек-қимыл аппаратын дамыту және нығайту;

10) жүру кезіндегі қимыл-қозғалыстардың үйлесімділік дәлдігін қалыптастыру;

11) қол саусақтарының майда моторикасын, дененің жеке бөліктері қозғалысының уақыт пен кеңістіктегі үйлестілігін, қозғалыстардың ауыспалылығын, жетілуін және ырғақтылығын дамыту.

Ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі	Ұзақ мерзімді жоспар бөлімінің тақырыптары	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Өткізілген уақыт	
				Жоспар бойынша	Факт бойынша
3-бөлім Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру.	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	04.11	04.11
	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау <b>ӨҚН№4</b> Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы  <b>ф/сабақ</b> Допты аяқтың сыртымен ж/е ұшымен тебу	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	2	06 08	06 08
		6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	2	11 13	
			1	15	
	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу <b>ӨҚН№5</b> Дауыл, боран кезіндегі қауіпсіздік ережелері <b>ф/сабақ</b> Ұшып келе жатқан допты тебуді үйрету	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	2	18 20	
		6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	22	
			1	25	
	Топтық жиынтық <b>Ф/сабақ</b> Домалап ж/е тоқтап тұрған допты тебу <b>ӨҚН№6</b> Әсері мықты улы заттардан ұланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	2	27 29	
6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну		2	02.12 04		
		1	06		
4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік	Қазақтың ұлттық ойындары <b>Ф/сабақ</b> Допты жанынан айналдыра тебу  Қазақтың ұлттық ойындары	6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсіну және қолдана білу	2	9 11	
		6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана	1	13	

ойындары	Ф/сабак Допты әуелете тебу	білу	1	18	
		6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	20	
	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	23	
		6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	25	
	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену Ф/сабак Допты қабылдау ӨҚН№7 Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	27	
5-бөлім Шаңғы / кросс/ коньки дайындығы	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту ф/сабак Допты кеудемен қабылдау әдістері ӨҚН№8Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	2	13 15	
		6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	2	17 20	
	Күш пен шыдамдылық дамыту жааттығулары ф/сабак Допты кеудемен қабылдау қайталау	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	2	22,24	
		6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	29	
	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар ф/сабак Допты аяқпен ж/е табанмен қабылдау	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	3	31 03.02 05	
		6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энегетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	2	07 10	

	<p><b>ӨҚН №9</b> Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек</p> <p>Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар <b>Ф/сабақ</b> Допты баспен қабылдау түрлері</p>				
<p><b>6-бөлім</b> <b>Шытырман оқиғалы ойындар</b></p>	<p>Ынтымақтастық дағдыларын дамыту <b>фсабақ</b> Доптың қозғалу бағытын өзгерту <b>ӨҚН №10</b> Денсаулық және салауатты өмір салты тиралы жалпы түсінік беру</p>	<p>6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу</p>	3	12 14 17	
		<p>6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу</p>	1	19	
	<p>Ойындар арқылы мәселені шешу <b>ф/сабақ</b> Футбол пас берудің түрлері</p>	<p>6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу</p>	2	21 24	
		<p>6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу</p>	2	26 28	
	<p>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту <b>ф/сабақ</b> Футбол ойынында тоқтап тұрып пас беру</p>	<p>6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу</p>	3	03.03 05 07	
	<p>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту <b>Ф/сабақ</b> Футбол ойыны баспен ж/е аяқпен пас беру</p>	<p>6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну</p>	3	10 12 14	
	<p>Әділ ойын және ынтымақтастық <b>ф/сабақ</b> Футбол ойыны қозғалыста жүгіріп жүріп пас беру</p>	<p>6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу</p>	1	17	
	<p><b>ӨҚН №11</b> Денсаулық және</p>	<p>6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу</p>	1	19	

	салауатты өмір салты тиіралы жалпы түсінік беру				
7-бөлім Ойын арқылы дағдыларды жақсарту.	Қауіпсіздік ережесі Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін дамыту <b>Ф/сабақ</b> Қозғалыста жүріп пас беру <b>ӨҚН№12</b> 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	
		6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	2	04 07	
	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. <b>ф/сабақ</b> Футбол алдап өту тәсілдері	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	09	
		6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	2	11 14	
	Тактикалық іс әрекеттердің негіздері. <b>ф/сабақ</b> Шабуылдағы дербес тактика	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	2	16 18 21	
		6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	2	23 25	
	Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. <b>ф/сабақ</b> Шабуылдағы дербес тактика <b>ӨҚН№13</b> Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу	1	28	

<b>8-бөлім</b> <b>Жүгіру секіру</b> <b>лақтыру</b> <b>дағдыларын</b> <b>жақсарту.</b>	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. <b>ф/сабақ</b> Қақпаға соққы жасау	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	3	30 02.05 05	
	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту ойындары <b>ф/сабақ</b> Қақпаға соққы жасау <b>ӨҚН№14</b> Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	2	07 09	
	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. <b>ф/сабақ</b> Қақпашылар ойынын ойнау	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	2	12 14	
	Қозғалысты дене қыздыру элементі <b>Ф/сабақ</b> Қақпашылар ойынын ойнау	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	2	16 19	
	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту <b>ф/сабақ</b> Алаңда ережемен футбол ойнау <b>ӨҚН№15</b> Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	2	21 23	