



Қазақстан
Оқу ісі министрлігі
А.К. Тұрғыбаев
А.К. Тұрғыбаев
с. 29, с. 2023 ж.

Бейімделген дене шынықтыру

*тәжірибе арналған күнтізбелік- тақырыптық жоспары
бөлім-сынып*

Пән мұғалімі: Нұржасымова К.К

2023-2024 о.ж

Бейімделген дене шынықтыру пәні

6 «а» сынып I- тоқсан 29-сағат

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Күні	Үй жұмысы	Пайдаланған әдебиеттер
1	Әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау	2	1-6.09	Құралдармен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
2	Қол мен аяқ қозғалысы жақсы үйлесім тапқан жеңіл, еркін жүре білу.	3	7-8-13	Тыныс алу жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
3	Орындалатын жаттығулардың қиындық деңгейлерін ажырата білу	2	14-15	Тыныс алу жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
4	Сап пәрмендерін орындау: «Сап түзел!», «Тік тұр!», «Еркін тұр!» бағдар ойынша көрсту	3	20-21-22	Саптық жаттығуларды орындау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
5	«Тоқта!», «Алға бас!», «Алға жүгір!» бұйрықтарын орындау	3	27-28-29	Түрлендірілен доптармен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
6	Жалпы дамыту және түзету жаттығулары.	2	4-5.10	Ойындар ойнау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
7	Мұғалімнің айтқан нұсқауы бойынша бір қатардан қолдарын ұстап шеңбер құру	2	6-11	Жаттығулар	Дене тәрбиесі С. Тайжанов, С. Қасымбекова Алматы 2004ж
8	Шашкі ойынының ережелерімен танысу	3	12-13-18	Секіртпемен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
9	Тыныс алу жаттығулары	2	19-20	Саптық жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
10	Шахмат ойынының ережесімен танысу	3	25-26-27	Жүру жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
11	Дене жаттығуларының гигиенасы	2	8-9.11	Жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
12	Қысқа қашықтыққа жүгіру (30м)	2	10-15	Жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
II- тоқсан 20-сағат					
1	Жеңі атлетика сабағындағы қауіпсіздік техникасы	2	16-17.11	Доппен ойыналтын ойындарды атау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
2	Бейімделген дене шынықтыру бойынша жаттығуларды орындау	2	22-23	Жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
3	Жүру. Жәй, орташа және жылдам қарқынмен жүру	2	24-29	Жүру, жүгіру жаттығулары	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
4	Бір кедергіні өту арқылы жүгіріс (орындық, нығыздалған доп, гимнастикалық таяқ және әр түрлі заттар)	2	30-1.12	Доппен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
5	Жүру, еркін жүгіру, аяқ ұшымен жүгіру.	2	6-7	Секіртпемен жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж

6	Жүгіру. 2мин дейін баяу жүгіріс.	2	8-13	Қолды желкеге қойып жатып-тұру жаттығуы	Дене тәрбиесі С. Тайжанов, С. Қасымбекова Алматы 2004ж
7	Қашықтық пен орындау қарқынын сақтай отырып (мұғалімнің шапалақтау, дауысымен) бір сызықпен жүру, бағанада бір- бірден жүру,	2	14-15	Құралдармен жаттығулар жасау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
8	Үстел теннисі ережесімен танысу	2	20-21	Теппен теңдік жаттығуларын жасау	Дене тәрбиесі С. Тайжанов, С. Қасымбекова Алматы 2004ж
9	Лақтыру. Бір орында тұрып кішкентай допты оң қолмен және сол қолмен лақтыру	2	22-27	Кіші доппен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
10	Секіру. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	2	28-29	Ұзындыққа секіріп жаттығу	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
III- тоқсан 30- сағат					
1	Футбол ойынының әдістері	2	10-11.01	Қауіпсіздік ережелерін қайталау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
2	Волейбол ойынының ережелері.	2	12-17	Жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
3	Баскетбол ойынының ережелері	3	18-19-24	Ұлттық ойындардың түрлерін атау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
4	Ұлттық ойындарда тәсілдерді орындау техникасы	3	25-26-31	Доппен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
5	Жылдамдық, күш қабілеттерін және күш төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар	3	1-2-7.02	Қолды алға созып отырып тұру жаттығуы	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
6	Қозғалмалы ойындар «орын тап» ойынын ойнау	2	8-9	Орнын тап ойынын қайталау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
7	«Аңшылар мен қояндар» ойынын ойнау	2	14-15	Ұлттық ойындардың түрлерін атау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
8	«Асық» ойынын ойнау	2	16-21	Асықтың қандай түрлері бар?	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
9	Дене жаттығуларымен айналысу барысында жарақаттанудың алдын-алу және қарапайым қауіпсіздік ережелері дағдыларына ие болу	2	22-23	Жаттығулар	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
10	«Жаяу көкпар» ұлттық ойынын ойнау	2	28-29	Доппен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
11	«Арқан тартыс» ұлттық ойыны	2	1-6.03	Секіртпемен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
12	«Тоғыз құмалақ» ұлттық ойынын ойнау техгикасы	3	7-13-14	Күш сынасу жаттығуын орындау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж

13	«Күміс алу» ойыны	2	15-20	Қолды желкеге қойып жатып, тұру	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
IV – тоқсан 23-сағат					
1	Гимнастика сабағындағы қауіпсіздік техникасы ережелері	2	3-4.04	Қауіпсіздік ережесін қайталау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
2	Гимнастикалық сапқа тұру және сапты қайта құру	2	5-10	Саптық жаттығуларын орындау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
3	Теппе- теңдікке арналған жаттығулар.	2	11-12	Секіртпе бойынмен жүру	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
4	Спорт жабдықтарын беру, және тасымалдау.	2	17-18	Ойыншықтарды бір жерден екінші жерге тасу жаттығуы	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
5	Гимнастикалық таяқшалармен жаттығулар орындау.	2	19-24	Құралдармен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
6	Жалпы дамытатын (түзету) жаттығулары	2	25-26	Жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
7	Әр түрлі бастапқы қалыпта орындалатын тынысты түзетуге арналған жаттығулар (мұрынмен тыныс алып, ауызбен шығару)	2	1-2.05	Тыныс алу жаттығуларын қайталау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
8	Шалқадан жатып денені көтеру.	2	3-8	Қайталау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
9	Кіші және үлкен доптармен жаттығулар	2	10-15	Доппен жаттығу	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
10	Гимнастикалық таяқшалармен және әр түрлі құралдармен орындалатын жалпы және ұсақ маториканы дамытатын жаттығулар	1	16.05	Аяққа жаттығу жасау	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
11	Қимыл кординациясын дамытуға бағытталған жаттығулар	1	17.05	Қимылды ойындарды атау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
12	Өрмелеу, асып түсу, гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу және төмен түсу	1	22.05	Жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
13	Мұғалімнің көмегімен және қолға сүйене отырып кедергінің астынан және үстінен өту	1	23.05	Секіртпемен жаттығулар	Дене шынықтыру Букежанов К. А Алматы 2004ж
14	Қимыл қозғалыс ойыны « ортаға түспек» ойыны	1	24.05	Ойындар ойнау	Дене шынықтыру М.Тұрыскелдина 1998ж
		102с			