

Бекітемін:
Мектеп директоры


А.А.Жақасов
« 02 » 09 2024ж

Келісемін:
Мұғалжар аудандық білім бөлімі
әдістемелік кабинет бдіскері

Ш.Ж.Жетісбаев
« 05 » 09 2024ж

Қаралды:
Әдістемелік бірлестік отырысында
Хаттама № 1

Г.Б.Босназарова
« 27 » 08 2024ж

Спорттық ойындар, жекелей және топтық сабақтар

6 сынып

Пән мұғалімі: Е.Р.Тұрақ

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Мақсаты спорттық ойындар баланың физикалық және рухани денсаулығын нығайту болып табылады.

Спорттық ойындардың әр түрлі табиғи қозғалыстарға, оларды таза ауада өткізуге кең мүмкіндіктерге байланысты денсаулыққа маңызы зор. Олар жүйке жүйесін, қозғалыс жүйесін нығайтуға, жалпы зат алмасуды, адам ағзасының барлық мүшелері мен жүйелерінің қызметін жақсартуға ықпал етеді және белсенді демалыстың пайдалы құралы ретінде қызмет етеді, әсіресе ақыл-ой әрекетімен айналысатын адамдар үшін. Балалармен дұрыс ұйымдастырылған іс—шаралар өсіп келе жатқан ағзаның қалыптасуына, үйлесімді дамуына ықпал етеді; ересектермен өткізілетін іс-шаралар - қозғалыс қабілеттерін арттыру, денсаулық пен еңбекке қабілеттілікті сақтау.

Ойындардың тәрбиелік және тәрбиелік мәні бар. Олар қатысушылардың жылдам, әр түрлі іс-әрекеттерімен ерекшеленеді. Бұл іс-шаралар өтетін орта үнемі өзгеріп отырады, бұл ойыншылардан тез, тәуелсіз шешімдер қабылдауды талап етеді. Олар көбінесе қозғалыс жылдамдығын, бағытын және қарқындылығын өзгертуге, қозғалыс дағдыларын әртүрлі байламдар мен комбинацияларда қолдануға мәжбүр. Спорттық ойындар оқушылардың шапшаңдығын, ептілігін, төзімділігін, бағдарын, дербестігін, бастамашылдығын, шығармашылық белсенділігін дамытудың жақсы құралы болып табылады.

Күтпеген жерден өзгертін ортада жылдам әрекет ете отырып, ойыншы серіктестері мен қарсыластарының орналасуын көруі, доптың, шайбаның қозғалысын бақылап, қақпаға, себетке, торға қатысты жақсы бағдарлануы керек. Мұның бәрі зейінді шоғырландыру, дұрыс бөлу және оны жылдам ауыстыру қабілетін талап етеді. Жақсы ұйымдастырылған спорттық ойындар мен жарыстар жеке мүдделерді ұжымның еркіне бағындыра білу, қарсыластың құрметіне бөлену, батылдық, шешімділік, саналы тәртіп, ұжым алдындағы жауапкершілік, еңбекқорлық және т.б. сияқты жағымды қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал етеді. Спорттық ойындардың үгіт-насихаттық маңызы да кем емес. Спорттық ойындар бойынша жақсы ұйымдастырылған жарыстар спортты насихаттаудың пәрменді құралы болып табылады. Спорттық ойындардың дамуына мұғалімдердің, жаттықтырушылардың және әсіресе мұғалімдердің дайындық сапасы үлкен әсер етеді, өйткені спорттық ойындардың негізі дене шынықтыру сабақтарында және мектептегі спорттық ойындардағы сыныптан тыс жұмыстар кезінде қаланады.

Нәтижесі

Нәтижесінде спорттық ойындар баланың денсаулығын нығайтып, шаршау мен шаршауды жеңілдетіп қана қоймайды, ең бастысы эмоционалды көңіл-күйді арттырады! Бұл өз кезегінде мектепке және оқу үдерісіне деген оң көзқарасқа жағымды әсер етіп, табысты физикалық, ақыл-ой және адамгершілік дамуына ықпал етеді.

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

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 1 сағат, оқу жылына 34 сағатты құрайды

Ауыспалы тақырыптар	№	Сабақтың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
I- тоқсан 8 сағат						
Спорттық ойындар Футбол ойыны 8 сағат	1	Футбол. Ойын ережелері.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	06. 09. 24 мс	
	2	Футбол. Алаңдағы қозғалыстар.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	13. 09. 24 мс	
	3	Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	20. 09. 24 мс	
	4	Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	27. 09. 24 мс	
	5	Футбол. Айып добын орындау	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық	1	04. 10. 24 мс	

		тәсілдерді түсіну және қолдана білу			
6	Футбол.Командалық шабуыл	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	11.10.24тс	
7	Футбол.Командалық қорғаныс	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	18.10.24тс	
8	Футбол. Екі жақты ойын	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1		

II-тоқсан
8 сағат

Спорттық ойындар Баскетбол ойыны 8 сағат	9	Баскетбол. Ойын ережелері.	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	08.11.24тс	
	10	Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	15.11.24тс	
	11	Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	22.11.24тс	

12	Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	29.11.24ж	
13	Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	06.12.24ж	
14	Баскетбол. Допты торға тастау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	13.12.24ж	
15	Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	20.12.24ж	
16	Баскетбол. Екі жақты ойын	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	27.12.24ж	

III-тоқсан
10 сағат

Спорттық ойындар Волейбол ойыны 10 сағат	17	Волейбол. Ойын ережелері	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті танып білу	1	10.01.25ж	
	18	Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүктемен байланысын ұғыну және	1	14.01.25ж	

		көрсету			
19	Волейбол. Дөпті ойынға қосу (астынан, жанынан)	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	24. 01. 25 м	
20	Волейбол. Дөпті ойынға жоғарыдан қосу әдістері	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	31. 01. 25 м	
21	Волейбол. Дөпті ойыншыға беру әдістері	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	07. 02. 25 м	
22	Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	14. 02. 25 м	
23	Волейбол. Дөпке тосқауыл қою	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	21. 02. 25 м	
24	Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	27. 02. 25 м	

25	Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	04. 03. 25 мс	
26	Волейбол. Ойын тактикалары	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу		14. 03. 25 мс	

IV тоқсан
8 сағат

Спорттық ойындар
Футбол ойыны
8 сағат

27	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	04. 04. 25 мс	
28	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл қозғалысты дағдыларын қолдану	1	11. 04. 25 мс	
29	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	18. 04. 25 мс	
30	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	25. 04. 25 мс	
31	Жеке және командалық ойын әрекеттері	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	02. 05. 25 мс	

32	Жеке және командалық ойын әрекеттері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	16.05.25 м	
33	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл қозғалысты дағдыларын қолдану	1	23.05.25 м	
34	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1		