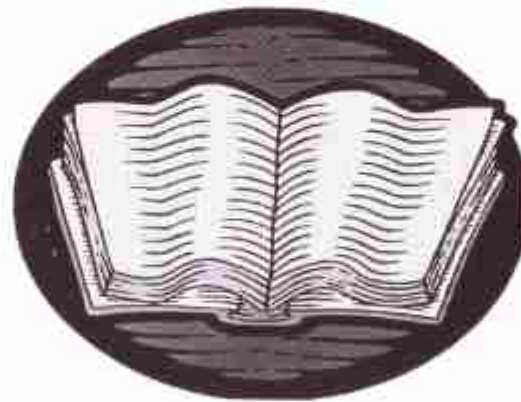


«Тілектес» жалпы орта білім беретін мектебі

Күнтізбелік жоспар

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ



Пән мұғалімі: О.Сайлауов

2022-2023^б оқу жылы

"Бекітемін"

Мектеп директоры:

Ж. Ахметов

"Келісемін"

Мектеп директорының оқу ісі
жөніндегі орынбасары:

М. Айымолышев

"Қарағды"

Әдістемелік бірлестік

жетекшісі:

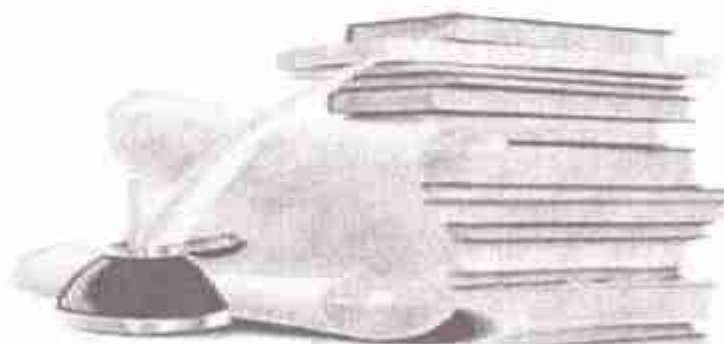
Г. Байескенова

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

«Тілектес» жалпы орта білім беретін мектебі

ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

5-6-11 сыныптар



Пән мұғалімі: О.Сайлауов

2022-2023 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
			1-тоқсан 25 сағат				
1	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту. (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу ӨҚНАдамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	02.09.2022ж	
2		2	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу30 м жүгіру ӨҚНМедициналық көмек көрсету жолдары	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	05	
3		3	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	07	
4		4	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету 200 м жүгіру ӨҚНЖер сілкінісі алдын алуы	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	09	
5		5	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету 400 м жүгіру	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	12	
6		6	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету 800 метрге жүгіру	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	14	
7		7	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	16	
8		8	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	19	
9		9	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйретуЖүгіріп келіп ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	21	

10		10	Топтық эстафеталық жұмыс Эстафетаға 4x60 жүгіру	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	23	
11		11	Топтық эстафеталық жұмыс Эстафетаға 4x60 жүгіру	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	26	
12		12	Топтық эстафеталық жұмыс Эстафетаға 4x60 жүгіру	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	28	
13	2-бөлім Өзгертілген командалық ойын (12 сағат)	13	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Ойын ережелері	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	30	
14		14	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	03 10	
15		15	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	05	
16		16	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	07	
17		17	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допты командаласына беру	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	10	
18		18	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	12	
19		19	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допсыз алаңдағы қозғалыстар	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	14	
20		20	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допты торға тастау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының техникасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	17	
21		21	Ойын кезінде қонбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	19	
22		22	Ойын кезінде қонбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол.	5.2.2.1 қонбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі түсіну	1	21	

23		23	Ойын кезінде қосбасшылық дағдыны қалыптастыруБаскетбол.Екі жақты ойын	5.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл- әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	24		
24	4-бөлімҚазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)	24	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйренуТоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	26	*4-Тарау: +4 сағат	
25		25	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйренуТоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	28		
		2 тоқсан 24 сағат						
26		1	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену .Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	02.11		
27		2	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену .Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	09		
28	3-бөлім Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сын тұрғыдан ойлау 16 сағат	3	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру ӨҚНЖердің опырылуы мен сел, көшкіннің орын алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	11		
29	4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(5 сағат)	4	Қауіпсіздік ережесі.Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құруСаптағы жаттығуларӨҚНЖердің опырылуы мен сел, көшкіннің орын алдын алуы	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	14		
30		5	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құруГимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау ӨҚНДауыл, боран алдын алуы	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	16		
31		6	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құруГимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	18		
32		7	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	21		
33		8	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	23		
34		9	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	25		

35	10	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық кіші атта жаттығулар жасау	5.1.5.1 іздеген ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	25	
36	11	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау	5.1.5.1 іздеген ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	30	
37	12	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	02. 02	
38	13	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	05	
39	14	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	07	
40	15	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	09	
41	16	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	12	
42	17	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Гимнастикалық бөренде жаттығулар жасау	5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру	1	14	
43	18	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Гимнастикалық бөренде жаттығулар жасау	5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру	1	16	формат
44	19	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Асық ату және бестас ойыны	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	19	
45	20	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Асық ату және бестас ойыны	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	21	
46	21	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	23	*4-Тарау: -3 сағат
47	22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	25	
48	23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	28	

49		24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғысқұмалақ ойыны	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	30	
3-тоқсан 30 сағат							
50	5-бөлім. Кросс, көркем гимнастикадайындығы* (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және калыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚНДауыл, боран алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	09.01.2023ж	
51		2	Бой қыздыру жаттығулары және калыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚНӨсері мықты улы заттардан уданғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	5.3.2.1 қыздырыну және калпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	11	
52		3	Бой қыздыру жаттығулары және калыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚНӨртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	5.3.2.1 қыздырыну және калпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	13	
53		4	Бой қыздыру жаттығулары және калыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Қыздырыну, калыпқа келу техникасыӨҚН Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	16	
54		5	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Қыздырыну, калыпқа келу техникасы	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	18	
55		6	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	20	
56		7	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	23	
57		8	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Дене қасиеттерінің компоненттері	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	25	
58		9	Қашықтықтан оту тактикасының негізі.Қалыпқа келу техникасы	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу	1	21	

			жаттығулар кешені	және анықтау			
59		10	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Қалыпта қалу техникасы жаттығулар кешені	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	36	
60		11	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Жүріс, жүгіру жаттығулары	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	01. 02	
61		12	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Жүріс, жүгіру жаттығулары	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	03	
62	6-бөлім. Бірлескен іс-әрекеттегі ойын- сауық ойындары. 18 сағат	13	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын ережелері)	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	06	
63		14	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	08	
64		15	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	10	
65		16	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	13	
66		17	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	15	
67		18	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	17	
68		19	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допты қабылдау әдістері	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	20	
69		20	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	22	
70		21	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допқа тосқауыл қою	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	24	
71		22	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	27	
72		23	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Екі,	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және	1	01. 03	

73		24	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	03	
74		25	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	06	
75		26	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуылда ойнау техникасы	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	08	депінге
76		27	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	10	
77		28	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Либеро іс - әрекеті	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	13	
78		29	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Ойын тактикалары	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	15	
79		30	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Ойын тактикалары	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	17	

4 тоқсан 29 сағат

80	7-бөлім . Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету (15 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі Ойын кезінде допты иелену Футбол. Ойын ережелері ӨҚН Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	27	
81		2	Ойын кезінде допты иелену. Футбол. Футбол ойынына қоюлатын гигиеналық талаптар ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	28	
82		3	Ойын кезінде допты иелену Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	31	
83		4	Ойын кеністігіне бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Қақпашының ролі ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы ретсіздігін білу және орындау	1	03. 04	

84		5	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Доппеналданотутасілдері	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	05	
85		6	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Доптыбаспенұрутүрлері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	08	
86		7	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Доптытартыпалу тәсілдері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	10	
87		8	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	12	
88		9	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Футбол. Айып добын орындау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	14	
89		10	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Футбол. Пенальти орындау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	17	
90		11	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Футбол. Командалық шабуыл	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	19	
91		12	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Футбол. Командалық қорғаныс	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	21	
92		13	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	24	
93		14	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	26	
94		15	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Футбол. Екі жақты ойын	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	28	
95		16	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Футбол. Екі жақты ойын	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	01. 05	депінге
96	8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу (9 сағат)	17	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 30 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	03	
97		18	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 60 м	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша	1	05	

			жүгіру	хабарлар болу			
98	19	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 60 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу	1	08	дмаше	
99	20	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 60 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу	1	10		
100	21	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 200 м жүгіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	12		
101	22	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 800 м жүгіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	15		
102	23	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	17		
103	24	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	19		
104	25	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	22		
105	26	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	24		
106	27	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	26		
107	28	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Эстафета 4x60 м	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	29		
108	29	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Эстафета 4x60 м	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	31		

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

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер- тулер
			1-тоқсан 25 сағат				
			1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына дамыту.				
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. ӨҚН Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	02.09.2022 ж	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 30 м жүгіру ӨҚН Медициналық көмек көрсету жолдары	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	05	
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 60 м жүгіру ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	07	
4		4	Жүгіру секіру реттілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	09	
5		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	1	12	
6		6	Жүгіру секіру реттілігі. 1000 метрге жүгіру	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	14	
7		7	Жүгіру секіру реттілігі. Бір орынан ұзындыққа секіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	16	
8		8	Жүгіру секіру реттілігі. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға	1	19	

9		9	Әр снарядтарды лақтыру.150 г кіші допты нысанаға лақтыру	тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау 6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	21	
10		10	Әр снарядтарды лақтыру . 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	23	
11		11	Әр снарядтарды лақтыру . 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	26	
12		12	Эстафеталық ойындар. Эстафета 4x60 жүгіру	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	28	
2-бөлім Командалық спорттық ойындар.(12 сағат)							
13		13	Ойын техникасының дағдысын дамытуБаскетбол. Ойынережелері	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	30	
14		14	Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	03,10	
15		15	Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	05	
16		16	Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	07	
17		17	Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допты командаласына беру	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	10	
18		18	Ойын техникасының дағдысын дамыту 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	12	
19		19	Ойын техникасының дағдысын дамыту Баскетбол. Допсыз алаңдағы 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	14	
20		20	Спорттық ойындарда тактикалық	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру	1	17	

			әрекеттерді қолдану Баскетбол. Допты торға тастау.	және орындау			
21		21	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	19	
22		22	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану Баскетбол. Шабуылдауына әдісі	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	21	
23		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	24	
24		24	Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	26	
25		25	Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту Баскетбол. Екі жақты ойын	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	28	
2-тоқсан 24 сағат							
4-бөлімҚазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)							
26		1	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны.Жүрістердіталдау	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	07.11	*4-Тарау: +3 сағат
27		2	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Ілгеріжәнекерісеп	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	09	
3-бөлімҚұрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру. (16 сағат)							
28		3	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсетуӨҚНЖердің оптырылуы мен саль, көшкіннің орын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	11	
29		4	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсетуӨҚНДауыл, боран алаң алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	14	
30		5	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалшына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға	1	16	

			Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау ӨҚНӨсері мықты улы заттардан уланғанды көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау			
31		6	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	18	
32		7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	21	
33		8	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	23	
34		9	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	25	
35		10	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық кіші атта жаттығулар жасау	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	28	
36		11	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	30	
37		12	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	02.12	
38		13	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	05	
39		14	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	07	
40		15	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	09	
41		16	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	12	

42		17	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	14	
43		18	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	16	дүмкені
4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(2 сағат)							
44		19	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	19	*4-Тарау: -6 сағат
45		20	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	21	
46		21	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	23	
47		22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	26	
48		23	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	28	
49		24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	30	
3-ТОҚСАН							
30 САҒАТ							
5-бөлім. Кросс, гимнастика дайындығы* (12 сағат)							
50		1	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚНӨртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	09.01.2023ж	
51		2	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚНЖаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	11	
52		3	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚНЖаппай 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	13	

53		4	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ОҚН Жара мен жаракат 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	
54		5	Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	1	18	
55		6	Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	1	20	
56		7	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	
57		8	Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары. Дене қасиеттерінің компоненттері	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	25	
58		9	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	27	
59		10	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	30	
60		11	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. Жүріс, жүгіру жаттығулары	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	01.02	
61		12	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. Жүріс, жүгіру жаттығулары	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	03	
62		13	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол. Ойын ережелері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	06	
63		14	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	08	
64		15	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін	6.2.2.1 қосбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	10	

			жетілдіру.				
65		16	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)	6.2.2.1 қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуі анықтау және қолдана білу	1	13	
66		17	Ойындар арқылы мәселені шешу Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	15	
67		18	Ойындар арқылы мәселені шешу Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	17	
68		19	Ойындар арқылы мәселені шешу Волейбол. Допты қабылдау әдістері	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	20	
69		20	Ойындар арқылы мәселені шешу Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	22	
70		21	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Допқа тосқауыл қою	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	24	
71		22	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	27	
72		23	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	01.03	
73		24	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	03	
74		25	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	
75		26	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	08	жетілдіру
76		27	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу	1	10	

77		28	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол. Либеро іс - әрекеті	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу	1	13	
78		29	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол.Ойын тактикалары	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	15	
79		30	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол. Екі жакты ойын	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	17	
4-тоқсан 29 сағат							
7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (12 сағат)							
80		1	Қауіпсіздік ережесі Допқа не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері ӨҚНЖара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтута бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	22	
81		2	Допқа не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Футбол ойынның қойылатын гигиеналық талап тар ӨҚНЖара 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	29	
82		3	Допқа не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚНДенсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалысты дағдыларын қолдану	1	31	
83		4	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі ӨҚНДенсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	03 04	
84		5	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Доппен алаңдау тәсілдері	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	05	
85		6	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Допты баспен құру түрлері	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс- әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсінуге және қолдана білу	1	07	
86		7	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену.	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс- әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін	1	10	

			Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу			
87		8	Тактикалық іс әрекеттерді негіздері. Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	12	
88		9	Тактикалық іс әрекеттерді негіздері. Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	14	
89		10	Тактикалық іс әрекеттерді негіздері. Футбол. Айып добын орындау	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	14	
90		11	Тактикалық іс әрекеттерді негіздері. Футбол. Айып добын орындау	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	19	
91		12	Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	21	
92		13	Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. командалық шабуыл	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	24	
93		14	Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын	6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу	1	26	
94		15	Қауіпсіздік ережесі Допқа не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері ӨҚНЖара 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	28	
95		16	Допқа не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар ӨҚНЖара 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	01.05	депешке
96		17	Допқа не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-	1	03	

			ӨКН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	қозғалысты дағдыларын қолдану			
97		18	Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Аландағы қозғалыстар ӨКН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	6.1.1.1. аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	05	
98		19	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.60 м жүгіру	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	08	9.5.1.1.1
99		20	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.200 м жүгіру	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	10	
100		21	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.Кедергілерден секіре жүгіру	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	12	
101		22	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.Ұзындыққа бір орыннан секіру әлісі	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	15	
102		23	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.4x10 м жылдамдыққа жүгіру	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	17	
103		24	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	19	
104		25	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	22	
105		26	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	24	*4-Тарау: +2 сағат
106		27	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	26	
107		28	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату ойыны	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	29	
108		29	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату ойыны	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	31	

**2022-2023 ЖЫЛЫНА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН ІІСЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 108сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са- бак №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер- тулер
1-тоқсан 25 сағат							
1-БӨЛІМЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ҚИЫН ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫ(12 сағат)							
1		1	Қауіпсіздікережесі. Адамныңтабиғи қозғалысы-жүгіру (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулықты нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	02.09.2019ж	
2		2	Қауіпсіздікережесі. Адамныңтабиғи қозғалысы-жүгіру (Жүгіру және оның түрлері)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	05	
3		3	Секіружәне лақтыру: топтықдайындық жоспары (Секіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру	1	07	
4		4	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары(Секіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру	1	09	
5		5	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары(Лақтыру және оның түрлері)	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	12	
6		6	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары(Лақтыру және оның түрлері)	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	14	
7		7	«Денсаулықкүнін»құру және ұйымдастыру(Жарыстың жоспарын дайындау)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	16	
8		8	«Денсаулықкүнін»құру және ұйымдастыру(Жарыстың жоспарын дайындау)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	19	
9		9	Топтықдинамиканы жәнекошбасшылықтүсіну(Лақтыру және оның түрлері)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары	1	21	

				дәрежеде көрсету және бағалау			
10		10	Топтықдинамиканы жәнекөшбасшылықтүсіну(Лақтыру және оның түрлері)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	23	
11		11	Топтықдинамиканы жәнекөшбасшылықтүсіну(Лақтыру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	26	
12		12	Топтықдинамиканы жәнекөшбасшылықтүсінуСекіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	28	
2-БӨЛІМ ЭМПИРИКАЛЫҚ ОҚУ АРҚЫЛЫ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТІ (12 сағат)							
13		13	Еркін көшбасшылық ролі(Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	30	
14		14	Еркін көшбасшылық ролі(Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	03.10	
15		15	Еркін көшбасшылық ролі(Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	05	
16		16	Еркін көшбасшылық ролі(Спорттық ойындардың терминдері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	07	
17		17	Еркін көшбасшылық ролі(Спорттық ойындардың терминдері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	10	
18		18	Жоғарыкөшбасшылық дағды(Спорттық ойындардың терминдері)	11.2.2.2.Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	12	
19		19	Жоғарыкөшбасшылық дағды(Волейбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.2.2.Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	14	
20		20	Жоғарыкөшбасшылық дағды(Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1.Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	17	
21		21	Жоғарыкөшбасшылық дағды(Волейбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1.Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	19	

22		22	Жоғарыкөшбасшылық дағды(Футбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1.Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	21	
23		23	Еркін көшбасшылық ролі(Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	24	
4-БӨЛІМ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫ-ЛЫҚӘЛЕУЕТ (5 сағат)							
24		24	Ұлттықойындардан жарысұйымдастыру жәнеөткізу(Асық ату және бестас ойыны)	11.2.5.5.Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау	1	26	*4-Тарау: +5 сағат
25		25	Ұлттықойындардан жарысұйымдастыру жәнеөткізу(Асық ату және бестас ойыны)	11.2.5.5.Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау	1	28	
2-тоқсан 24 сағат							
3-БӨЛІМ ГИМНАСТИКААРҚЫЛЫТАНЫМДЫҚДАҒДЫНЫҚҰРАСТЫРУ(16 сағат)							
26		1	Қауіпсіздікережесі. Акробатикалықеркін жаттығуларэлементінің жиынтығы	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	07.11	
27		2	Акробатикалықеркін жаттығуларэлементінің жиынтығы(Саптық жаттығулар жиынтығы)	11.3.2.2.Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қыпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	09	
28		3	Акробатикалықеркін жаттығуларэлементінің жиынтығы(Саптық жаттығулар жасау және жетілдіру)	11.1.4.4. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	11	
29		4	Акробатикалықеркін жаттығуларэлементінің жиынтығы(Гимнастикалық құрылымдардың түрлері және жаттығу жасау әдісі)	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	14	
30		5	Гимнастикалықснарядтардағыжаттығулар жиынтығы(Гимнастикалық құралдар жиынтығы)	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	16	
31		6	Гимнастикалықснарядтардағыжаттығулар	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	18	

			жиынтығы(Гимнастикалық құралдармен жұмыс жасау)				
32		7	Гимнастикалықснарядтардағыжаттығулар жиынтығы(Гимнастикалық құралдармен жарыстар)	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	21	
33-34		8-9	Гимнастикалықснарядтардағыжаттығулар жиынтығы(Гимнастикалық құрал-жабдықтармен жаттығулар жасау)	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	2	23 25	
35		10	Топтаталдаужасаумен қатысужәнекүрупроцесі(Баскетбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	28	
36-37		11-12	Топтаталдаужасаумен қатысужәнекүрупроцесі(Футбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	30 02.12	
38		13	Топтаталдаужасаумен қатысужәнекүрупроцесі(Асық ату жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	05	
39-40		14-15	Топтаталдаужасаумен қатысужәнекүрупроцесі(Баскетбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	07 09	
41		16	Топтаталдаужасаумен қатысужәнекүрупроцесі(Футбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	12	
42-43		17-18	Топтаталдаужасаумен қатысужәнекүрупроцесі(Асық ату жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	14 16	деминс
44		19	Топтаталдаужасаумен қатысужәнекүрупроцесі(Футбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	19	
45		20	Топтаталдаужасаумен қатысужәнекүрупроцесі(Асық ату жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	21	
4-БӨЛІМ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫ-ЛЫҚӘЛЕУЕТ (4 сағат)							
46-47		21-22	Қазақдәстүрлі ойындарындағыстратегияментактика(Асық ату және бестас ойыны)	11.3.5.5.Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін бағыту үшін білім мен дағдыны қолдану	2	23 26	*4-Тарау: -4 сағат

48-49		23-24	Қызақдастүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика (Асық ату және бестас ойыны)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	2	28 30	
3-ТОҚСАН 30 САҒАТ							
5-БӨЛІМ ЭМПИРИКАЛЫҚ ОҚУ АРҚЫЛЫҚ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТІ (12 сағат)							
50		1	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Лақтыру және оның түрлері)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	09.01.23	
51		2	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Секіру және оның түрлері)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	11	
52		3	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Секіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесімін дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	13	
53		4	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Секіру және оның түрлері)	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	16	
54		5	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	18	
55		6	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	20	
56		7	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	23	
57		8	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындардың терминдері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	25	
58		9	Жоғары көшбасшылық дағды (Спорттық ойындардың терминдері)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	27	
59		10	Жоғары көшбасшылық дағды (Волейбол. Ойын кезіндегі көшбасшының рөлі)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	30	
60		11	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының рөлі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	01.02	

61		12	Жоғарыкөшбасшылық дағды(Футбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	03	
6-БӨЛІМ ОЙЫН-САУЫҚОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ОҢТҰЙЫМ АҚЫЛДЫҚ ЖӘНЕ КОММУНИКАТИВТІК ОРТА (18 сағат)							
62		13	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар(Волейбол. Ойын ережелері)	11.3.4.4. Өзгелердің деңсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	06	
63		14	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар(Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар, орын ауысулар)	11.3.4.4. Өзгелердің деңсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	08	
64		15	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар(Волейбол. Допты ойынға бір шетінен, астынан қосу)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	10	
65		16	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар(Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	13	
66		17	Ойын- сауық ойындары- ның мәселесін шешу дағдысы(Волейбол. Допты қабылдау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	15	
67		18	Ойын- сауық ойындары- ның мәселесін шешу дағдысы(Волейбол. Допты құлай қабылдау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	17	
68		19	Ойын- сауық ойындары- ның мәселесін шешу Дағдысы(Волейбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	20	
69		20	Ойын- сауық ойындары- ның мәселесін шешу дағдысы(Волейбол. Доппен әртүрлі жаттығулар түрлері)	11.1.4.4. Сапалы орындауда жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	22	
70		21	Ойын- сауық ойындары- ның мәселесін шешу дағдысы(Волейбол. Доппен әртүрлі жаттығулар түрлері)	11.1.4.4. Сапалы орындауда жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	24	

71		22	Ойын- сауықойындары- ныңмәселесіншешу Дағдысы(Волейбол. Допка тосқауыл қою)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру.	1	27	
72		23	Ойын- сауықойындары- ныңмәселесіншешу Дағдысы(Волейбол. 2-3 адамдық тосқауыл)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру.	1	05.03	
73		24	Командалықоқытуда озықтәжірибетүрлері(Волейбол. Допты қорғаныста қабылдау)	11.2.3.3.Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	03	
74		25	Командалықоқытуда озықтәжірибетүрлері(Волейбол. Доп аланға тастау әдістері)	11.2.3.3.Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	06	
75		26	Командалықоқытуда озықтәжірибетүрлері(Волейбол. Шабуылда ойнау әдісі)	11.2.3.3.Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	08	дүпелде
76		27	Командалықоқытуда озықтәжірибетүрлері(Волейбол. Шабуылда ойнау әдісі)	11.2.3.3.Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	10	
77		28	Командалықоқытуда озықтәжірибетүрлері(Волейбол. Командалық қозғалыстар)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	13	
78		29	Командалықоқытуда озықтәжірибетүрлері(Волейбол. Командалық қозғалыстар)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	15	
79		30	Командалықоқытуда озықтәжірибетүрлері(Волейбол.Екі жақты ойын)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	17	

4-тоқсан 29 сағат

7-БӨЛІМ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАКТИКАЛЫҚ ДАҒДЫЛАРЫ (13 сағат)

80		1	Қауіпсіздік ережесі. Ойыншының тактикалық әрекеті	11.3.4.4.Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	27	
81		2	Ойыншының тактикалық әрекеті(Спорттық ойындар кезіндегі тактикалық жүріс)	11.3.4.4.Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	29	
82		3	Ойыншының тактикалық әрекеті(Футбол ойыны кезіндегі тактикалық жүріс)	11.3.4.4.Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	31	

83		4	Ойыншының тактикалық әрекеті (Баскетбол ойыны кезіндегі тактикалық жүріс)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	03.04	
84		5	Ойыншының тактикалық әрекеті (Волейбол ойыны кезіндегі тактикалық жүріс)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	05	
85		6	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Асық ату және бостас ойыны кезіндегі тактикалық әдістер)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	07	
86		7	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Асық ату және бостас ойыны кезіндегі тактикалық әдістер)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	10	
87		8	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Тоғызқұмалақ ойыны кезіндегі тактикалық әдістер)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	12	
88-89		9-10	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Тоғызқұмалақ ойыны кезіндегі тактикалық әдістер)	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	2	14 14	
90		11	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Волейбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	19	
91		12	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу (Футбол жарысын ұйымдастыру)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	21	
92-93		13-14	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу (Баскетбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	2	24 26	
94		15	Денсаулық. Дене белсенділік жаттығулары (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	28	
8-БӨЛІМ ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ФИТНЕС (10 сағат)							
95		16	Денсаулық. Дене белсенділік жаттығулары (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін	1	01.05	демола.

				және қарқындылығын қарастыру			
96		17	Денсаулық, Денебелсенділік жаттығулары (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	03	
97		18	Денсаулық, Денебелсенділік жаттығулары (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	05	
98		19	Денсаулық, Денебелсенділік жаттығулары (Секіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын құру, түрлендіру және бағалау	1	08	денсаулық
99-100		20-21	Денсаулық, Денебелсенділік жаттығулары (Секіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын құру, түрлендіру және бағалау	2	10 12	
101-102		22-23	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу (Эстафетадан жарыс ұйымдастыру)	11.3.1.1. «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	2	15 17	
103		24	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу (Секіруден жарыс ұйымдастыру)	11.3.1.1. «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	1	19	
104-105		25-26	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу (Лактирудан жарыс ұйымдастыру)	11.3.1.1. «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау	2	22 24	
106		27	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Асық ату және бестас ойыны)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	26	
107-108		28-29	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Тоғызқұмалақ ойынын өткізу)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	2	29 31	