

«Тілектес» жалпы білім беретін мектебі

Күнтізбелік жоспар

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ



Пән мұғалімі: О.Сайлауов

2023-2024 оқу жылы

«Бекітемін»

Мектеп директоры:



А. Ажигасев

«Келісемін»

Оқу ісінің орынбасары:

..... С. Досымбетов

«28...»..... 2023 ж

ӘБ отырысында қаралды:

Хаттама №.....

..... Г. Бейсекова

«28...»..... 2023 ж

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

«Тілектес» жалпы білім беретін мектебі

ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

4-7-11 сыныптар



Пән мұғалімі: О.Сайлауов

2023-2024 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 4СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескер- тулер
			1-тоқсан 24 сағат							
			1-бөлімЖүгіру, секіру және лақтыру12 сағат							
1.		1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру. (30 м жүгіру)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	06.09.23				
2.		2	Қысқа қашықтыққа жүгіру. (4x10 м жүгіру)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	06				
3.		3	Қысқа қашықтыққа жүгіру (30 м жүгіру)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	07				
4.		4	Қысқа қашықтыққа жүгіру (4x10 м жүгіру)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	12				
5.		5	Ұзындыққа секіру негіздері (бір орынан секіру, көрсету, еске түсіру)	4.3.2.2. Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қылдыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	13				
6.		6	Ұзындыққа секіру негіздері (бір орынан секіру техникасын үйрету)	4.3.3.3. Дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану	1	14				
7.		7	Ұзындыққа секіру негіздері (бір орынан секіру, секіру екпінін дамыту)	4.3.2.2. Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қылдыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	19				
8.		8.	Ұзындыққа секіру негіздері (бір орынан ұзындыққа секіру)	4.3.3.3. Дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану	1	20				
9.		9	Лақтырудың түрлерімен тәжірибелер (кіші допты нысанаға лақтыру)	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	21				
10.		10	Лақтырудың түрлерімен	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі	1	26				

			тәжірибелер (кіші допты қашықтыққа лақтыру)	жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету						
11		11	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета (эстафета таяқшаларын беру, алу техникасы)	4.1.1.1 түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс машықтарын түсіну және көрсету	1	27				
12		12	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафета (эстафета жүгіру кезіндегі элементтер)	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру	1	28				
2-бөлім Жеңіл атлетика спорттық ойындар. 12 сағат										
13		13	Волейбол доптарымен ойындар (Пионербол ойнау)	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау.	1	03.10.23				
14		14	Волейбол доптарымен ойындар (Пионербол ойнау)	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау.	1	04				
15		15	Волейбол доптарымен ойындар (Пионербол ойнау)	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау.	1	05				
16		16	Спорттық ойындар (Футбол ойыны. Қорғаныста ойнау)	4.2.2.2 - көшбасшылық рөлдерімен көзектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	10				
17		17	Спорттық ойындар (Футбол ойыны. Шабуылда ойнау)	4.1.2.2 Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	11				
18		18	Спорттық ойындар (Футбол ойыны. Екі жақты ойын)	4.2.2.2 - көшбасшылық рөлдерімен көзектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	12				
19		19	Техникасы жеңіл тапсырмалар. (Футбол. Тактикалық жеңіл әрекеттер)	4.2.1.1. Баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру	1	17				
21		20	Топтағы негізгі жұмыстар (Футбол. Тактикалық жеңіл әрекеттер)	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру	1	18				
22		21	Топтағы негізгі жұмыстар (Футбол. Техникалық жеңіл әрекеттер)	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру	1	19				
23		22	Топтағы негізгі жұмыстар (Футбол. Допты ауада тебу әдісі)	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру	1	24				
4-бөлім. Қазақ ұлттық ойындары 3 сағат										
25		23	Ұлттық зияткерлік ойындар (шахмат ойынын игеру)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық	1	25				

деңгейі

				апсырмаларға қатысты өтінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру						
26		24	Ұлттық зияткерлік ойындар (дойбы ойынын итеру)	4.2.6.6. Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құру	1	26				*4-Тарау: +2 сағат
2-тоқсан										
24 сағат										
3-бөлім Гимнастиканың негізгі элементтері 15 сағат										
28		1	Қауіпсіздік ережесі. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Домалау түрлері)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	08.11.23				
29		2	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Бастың қозғалысы)	4.3.2.2 Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	08				
30		3	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Мойынның қозғалысы)	4.3.2.2 Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	09				
31		4	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Дененің қозғалысы)	4.3.2.2 Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	14				
32		5	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Аяқтың қозғалысы)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	15				
33		6	Акробатиканың жеңіл элементтері (Гимнастика. Кермеде тартылу)	4.1.2.2 Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	16				
34		7	Акробатиканың жеңіл элементтері (Гимнастика. Сырықта жаттығулар жасау)	4.1.2.2 Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	21				
35		8	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар (Гимнастика. Кіші атта секіру)	4.1.5.5 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтау	1	22				
36		9	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар (Гимнастика. Кіші атта секіру)	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	23				
37		10	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар (Гимнастикалық төсеніштерде көпір әдісін құру)	4.1.5.5 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды	1	28				

			орындауына ортақтасу						
38	11	Жеңіл гимнастикалық құралдармен жаттығулар (Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар жасау.)	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	2	29				
39	12	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар (нығыздаған доппен эстафета)	4.2.2.2 Көшбасшылық рөлдерімен кезектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	30				
40	13	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар (нығыздаған доппен эстафета)	4.2.2.2 Көшбасшылық рөлдерімен кезектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	2	05.12.23 06 09				
41	14	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар (тепелділікке арналған жаттығулар жасау.)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	12				
42	15	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар (тепелділікке арналған жаттығулар жасау.)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	2	13 14				

4-бөлім. Қазақ ұлттық ойындары 5 сағат

43	19	Қазақтың қозғалмалы ойындары (асық ату, бес тас ойындары)	4.2.7.7. Топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету	1	19				
44	20	Қазақтың қозғалмалы ойындары (асық ату, бес тас ойындары)	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары қарастыру	2	20 21				*4- Тарау: -5 сағат
45	21	Қазақтың қозғалмалы ойындары (асық ату, бес тас ойындары)	4.2.7.7. Топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету	1	26				
	22	Қазақтың қозғалмалы ойындары (асық ату, бес тас ойындары)	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары қарастыру	1	27				
	23	Қазақтың қозғалмалы ойындары (асық ату, бес тас ойындары)	4.2.7.7. Топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету	1	28				

3-тоқсан 32 сағат									
5-бөлім *Гимнастика /кросс/ даярлықтері 15 сағат									
46		1	Қауіпсіздік ережесі. Тапсырма арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді ескеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	09.01.24			
47		2	Тапсырма арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту (аяқ күшін дамыту жаттығулары)	4.3.3.3 Дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану	1	10			
48		3	Тапсырма арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту (қарама-қарсы эстафета)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді ескеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	11			
49		4	Тапсырма арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту (командалық эстафета)	4.3.3.3 Дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану	1	16			
50		5	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (алдыға, артқа домалау)	4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну	1	17			
51		6	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (алдыға, артқа домалау)	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	18			
52		7	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (оңға, солға домалау)	4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну	1	23			
53		8	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (оңға, солға домалау)	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	24			
54		9	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (флешмоб)	4.1.5.5 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеністікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	25			
55		10	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (нүлгіштікке арнайы жаттығулар легі)	4.1.3.3 Қимылды орындаудың уақыт, кеністік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	30			
56		11	Қашықтықтан өту тапсырмалары (секіртпемен секіру)	4.1.5.5 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеністікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	31			

57		12	Қашықтықтан өту тапсырмалары (30 м кедергімен секіру)	4.1.5.5 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	01.02.				
58		13	Қашықтықтан өту тапсырмалары (3x10м жылдамдыққа жүгіру)	4.1.3.3 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	06				
59		14	Қашықтықтан өту тапсырмалары (жылдан әдісімен жүгіру)	4.1.3.3 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	07				
60		15	Қашықтықтан өту тапсырмалары (3x10м жылдамдыққа жүгіру)	4.1.3.3 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	08				
6-бөлім Бірлескен және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту 15 сағат										
61		16	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық (Айдаһар, ханшайым, ханзада ойыны)	4.3.4.4. Денсаудықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	13				
62		17	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық («Допты жерде» ойыны)	4.2.2.2 Көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	14				
63		18	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық (Айдаһар, ханшайым, ханзада ойыны)	4.3.4.4. Денсаудықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	15				
64		19	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық («Ақ ая» ойыны)	4.2.2.2 Көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	20				
65		20	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту («Аққу қаздар» ойыны)	4.2.8.8. түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	21				
66		21	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту («Желаяқ» ойыны)	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	22				
67		22	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту («Аққу қаздар» ойыны)	4.2.8.8. түрлі әрекеттерді орындау кезінде түрлі рөлдермен эксперимент жасайды және орындауға кірісу, олардың айырмашылықтарын бағалау	1	27				
68		23	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту («Кесіп өту» ойыны)	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	28				

69		24	Ойындардағы қиялды дамыту («Шабандоз спортшылар» ойыны)	4.2.3.3 Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар, кеңістік айырмашылығын білу.	1	19				
70		25	Ойындардағы қиялды дамыту («Шабандоз спортшылар» ойыны)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	05.03				
71		26 27	Ойындардағы қиялды дамыту («Ғарышкерлер» ойыны)	4.2.3.3 Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар, кеңістік айырмашылығын білу.	2	06 07				
72		28	Ойындардағы қиялды дамыту («Шабандоз спортшылар» ойыны)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	12				
73		29	Баскетбол элементтері бар ойындар («Допты торға тастау» ойыны)	4.2.1.1 Баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру.	1	13				
74		30 31	Баскетбол элементтері бар ойындар («Допты торға тастау» ойыны)	4.2.6.6. Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	2	14 19				
75		32	Баскетбол элементтері бар ойындар («Допты торға тастау» ойыны)	4.2.1.1 Баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру	1	20				
4-тоқсан 24 сағат										
7-бөлім Қарым-қатынас орнату үшін ойындар 13 сағат										
76		1	Қауіпсіздік ережесі. Допты игеру дағдыларын дамыту (Футбол. Ойын ережелері)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	02.04.24				
77		2	Допты игеру дағдыларын дамыту (Футбол. Доппен және допсыз қозғалыстар)	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау	1	03				
78		3	Допты игеру дағдыларын дамыту (Футбол. Допты оң және сол аяқпен алып жүру)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	04				
79		4	Допты игеру дағдыларын дамыту (Футбол. Допты кедергілер арасымен алып жүру)	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау	1	09				

80	5	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру (Футбол. Допты ауала тебу әдісі)	4.2.6.6. Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	10				
81	6	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру (Футбол. Ойыншыға пас беру әдістері)	4.2.4.4. Түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді жасау және қолдану	1	11				
82	7	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру (Футбол. Ойыншыдан тартып алу әдістері)	4.2.6.6. Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	16				
83	8	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру (Футбол. Қалпаға тебу әдістері)	4.2.4.4. Түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді жасау және қолдану	1	17				
84	9	Ойындардағы топтық іс-әрекеттер (Футбол. Ойыншыға пас беру әдістері)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	18				
85	10	Ойындардағы топтық іс-әрекеттер (Футбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	23				
86	11	Ойындардағы топтық іс-әрекеттер (Футбол. Шабуылда ойнау әдістері)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	24				
87	12	Ойындардағы топтық іс-әрекеттер (Футбол. Командалық қозғалыстар)	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	25				
88	13	Доппен түрлендірілген ойындар (Футбол. Екі жақты ойын)	4.1.6.6. Жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетіп орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тәңім білу	1	30				
8-бөлім. Денсаулық туралы білім алу және практика арқылы машықтығындыру 12 сағат									
89	14	Қозғалмалы ойындар дене шынықтырудың компоненті ретінде («поезд» ойыны)	4.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	01.05				92.05.01
90	15	Қозғалмалы ойындар дене шынықтырудың компоненті ретінде («поезд» ойыны)	4.3.1.1. Дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну	1	02				
91	16	Қозғалмалы ойындар дене шынықтырудың компоненті ретінде («Үшінші артық» ойыны)	4.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды	1	02				92.05.01

[illegible]

Кодта бірінші сан сыныпты, екінші және үшінші сандар – бөлім мен бөлімшесін, төртінші сан – оқу мақсатының реттік санын көрсетеді.
Мысалы, 4.2.1.1. кодында «3» - сынып, «2.1» - екінші бөлімнің бірінші бөлімшесі, «1» - оқу мақсатының реттік саны.

**2023-2024 ОҚУ ЖЫЛЫНА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 7СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер- тулер
1-тоқсан 25 сағат							
1-Бөлім.Лақтыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту(12 сағат)							
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру ӨҚН.Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1 Денсаудықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	01.09.2023	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН.Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1 Денсаудықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	04	
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру ӨҚН.Орман және дала өрті алдын алу	7.3.4.1 Денсаудықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп- қатерлерді анықтай білу	1	07	
4		4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру200 метрге жүгіру ӨҚН.Орман және дала өрті алдын алу	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	08	
5		5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 400 метрге жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	11	
6		6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру800 метрге жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	14	
7		7	Секіру және оның түрлері Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	15	
8		8	Секіру және оның түрлері Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	18	
9		9	Секіру және оның түрлерібншілікке секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	21	
10		10	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл- қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және ікемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс	1	22	

			дағдыларын жетілдіру			
11		11	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	25
12		12	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	28
2-Бөлім. Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері 12 сағат						
13		13	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері ӨҚН	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	29
14		14	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	02.10.23
15		15	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып жүру	7.2.4.1 Дене жаттығуларын аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	05
16		16	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер. Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	06
17		17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер. Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.3.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	09
18		18	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	12
19		19	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	13
20		20	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	16
21		21	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	19
22		22	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре	1	20

			Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	білу			
23		23	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Тосқауыл қою	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	23	
4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(4 сағат)							
25		24	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелерінің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	26	*4-Тарау: +4 сағат
26		25	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	27	
2-тоқсан 23 сағат							
3-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар (16 сағат)							
28		1	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар ӨКН.Өндірістік апаттар және тіпсіз апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	06.11.2023	
29		2	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨКН.Өндірістік апаттар және тіпсіз апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	09	
30		3	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Топпен қозғалыстар ӨКН.Өсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	10	
31		4	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	13	
32		5	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	16	
33		6	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	17	
34		7	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық бөренеді жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	20	
35		8	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	23	

36		9	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1		
37		10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарнайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалау білу	1	24	
38		11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері (Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	27	
39		12	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық сырықта бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	30	
40		13	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	01. 12. 23	
41		14	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	04	
42		15	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық кермеде бағалау	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	07	
43		16	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық атта секіруді бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	08	
							11
44		17	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	14	*4-Тарау: -6сағат 18-жылдан
45-46		18-19	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	15 18	
47		20	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	21	
48		21	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	22	
49		22-23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	2	25 28	

3-ТОҚСАНЗІ САҒАТ

5-бөлім. Кросс, гимнастика даяындығы* (12 сағат)

50	1	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері ӨҚН.Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаудықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	08.01.2024	
51	2	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	11	
52	3	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаудықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	12	
53	4	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	15	
54	5	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	7.3.1.1 Өз денсаудығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	18	
55	6	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсартып білу	1	19	
56	7	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.3.1.1 Өз денсаудығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	21	
57	8	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсартып білу	1	25	
58	9	Келергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен	1	26	

			жаттығулар 4x10 м кедергілер арқылы жүгіру	энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау			
59		10	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілер арқылы жүгіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1		
60		11	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м жылдамдыққа жүгіру	7.3.3.1 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	29	
61		12	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілерден секіру арқылы жүрек қағысын тексеру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	01.02.	
6-бөлім. Шытырман және команда құруға арналған ойындар 18 сағат							
62		13	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
63		14	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	05	
64		15	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Доппын және допсыз қозғалыстар	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	08	
65		16	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Доппын ойыншыға беру әдісі	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	09	
66		17	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Доппын торға тастау әдісі	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	12	
67		18	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	15	
68		19	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	18	
69		20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	19	
70		21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол.	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту	1	22	
						23	

			Қарсыласқа төсеауыл қою әдісі	білу			
71		22	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	26	
72		23	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	29	
73		24	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	01.05	
74		25	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	09	
75		26	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	08	
76		27 28	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	2	08 11	
77		29	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	14	
78		30 31	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	2	15 18	

4-тоқсан 24 сағат

7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (15 сағат)

79		1	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ережелері ӨКНЖара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	01.04.2024	
80		2	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨКНЖара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	04	
81		3	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі. ӨКНСапауатты	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	05	

			өмір салты әдеттері туралы түсінік			
82		4	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау. Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	03
83		5	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Доппеналдап оту тәсілдері. ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	11
84		6	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты баспен уру түрлері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	12
85		7	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	7.3.3.1 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	15
86		8	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық. Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	18
87		9	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық. Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	19
88		10	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық. Футбол. Допты қақпашы бағыттау	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	22
89		11	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық. Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	25
90		12	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу. Футбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	26
91		13	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу. Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	29
92		14	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу. Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	02. 05

93		15	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	03	
8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру (10 сағат)							
94		16	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	06	
95		17	Сауықтыру жүгірісі.ӨҚН. 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	09	дәстүрлі
96		18	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары Эстафета 4x60 м ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	10	
97		19	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары 1000 м жүгіру	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	13	
98		20	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары Ұзақ қашықтыққа жүгіру	7.3.3.1 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	16	
99		21	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Бір орыннан ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	17	
4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (2 сағат)							
100		22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.3.1 Қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірінкен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	20	*4-Тарау: +2 сағат
101		23	Қазақтың ұлттық ойындары	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	2	23	
102		24	Тоғызқұмалақ ойыны			24	

**2023-2024 ЖЫЛЫНА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН ІСЫНЫПКА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер- тулер
1-тоқсан 24 сағат							
І-БӨЛІМ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ҚИЫН ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫ (12 сағат)							
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Азамның табиғи қозғалысы-жүгіру (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулықты нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	04.09.23	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Азамның табиғи қозғалысы-жүгіру (Жүгіру 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	05	
3		3	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	06	
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	11	
5		5	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары (Лақтыру және оның түрлері)	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыдыру 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 қыдыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	13	
7		7	«Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру (Жарыстың жоспарын дайындау)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	18	
8		8	«Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру (Жарыстың жоспарын дайындау)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	19	
9		9	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	1	20	

			Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Лақтыру және оның түрлері)	дәрежеде көрсету және бағалау			
10		10	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	25	
11		11	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Лақтыру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінін дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	26	
12		12	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Секіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінін дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	22	
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	02,10	
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	
15		15	Еркін көшбасшылық ролі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	04	
16		16	Еркін көшбасшылық ролі (Спорттық ойындардың терминдері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	09	
17		17	Еркін көшбасшылық ролі (Спорттық ойындардың терминдері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	10	
18		18	Жоғары көшбасшылық дағды (Спорттық ойындардың терминдері)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	11	
19		19	Жоғары көшбасшылық дағды (Волейбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	16	
20		20	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	14	
21		21	Жоғары көшбасшылық дағды (Волейбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	18	

22		22	Жоғарыкөшбасшылық дағды(Футбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1.Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	23	
4-БӨЛІМ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫ-ЛЫҚӘЛЕУЕТ (5 сағат)							
24		23	Ұлттықойындараан жарысұйымдастыру жәнеөткізу(Асық ату және бестас ойыны)	11.2.5.5.Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау.	1	24	*4-Тарау: -5 сағат
25		24	Ұлттықойындараан жарысұйымдастыру жәнеөткізу(Асық ату және бестас ойыны)	11.2.5.5.Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау.	1	25	
2-тоқсан 24 сағат							
3-БӨЛІМГИМНАСТИКААРҚЫЛЫТАНЫМДЫҚДАҒДЫНЫҚҰРАСТЫРУ(16 сағат)							
26		1	Қауіпсіздікережесі. Акробатикалықкеркін жаттығуларэлементінің жиынтығы	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	06.11.23	
27		2	Акробатикалықкеркін жаттығуларэлементінің жиынтығы(Саптық жаттығулар жиынтығы)	11.3.2.2.Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	07	
28		3	Акробатикалықкеркін жаттығуларэлементінің жиынтығы(Саптық жаттығулар жасау және жетілдіру)	11.1.4.4. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру.	1	08	
29		4	Акробатикалықкеркін жаттығуларэлементінің жиынтығы(Гимнастикалық құрылғы-лардың түрлері және жаттығу жасау әдісі	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	13	
30		5	Гимнастикалықснаряд-тардағыжаттығулар жиынтығы(Гимнастикалық құралдар жиынтығы)	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	14	
31		6	Гимнастикалықснаряд-тардағыжаттығулар жиынтығы(Гимнастикалық құрал-дармен жұмыс жасау)	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	15	

32	7	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы (Гимнастикалық құралдармен жарыстар)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	20	
33-34	8-9	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы (Гимнастикалық құрал-жабдықтармен жаттығулар жасау)	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	2	21 22	
35	10	Топтаталдау жасаумен қатысу және құру процесі (Баскетбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	23	
36-37	11-12	Топтаталдау жасаумен қатысу және құру процесі (Футбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	28 29	
38	13	Топтаталдау жасаумен қатысу және құру процесі (Асық ату жарыстарын талдау)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	04.12.23	
39-40	14-15	Топтаталдау жасаумен қатысу және құру процесі (Баскетбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	05 06	
41	16	Топтаталдау жасаумен қатысу және құру процесі (Футбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	11	
42-43	17-18	Топтаталдау жасаумен қатысу және құру процесі (Асық ату жарыстарын талдау)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	12 13	
44	19	Топтаталдау жасаумен қатысу және құру процесі (Футбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	18	9 сәуір
45	20	Топтаталдау жасаумен қатысу және құру процесі (Асық ату жарыстарын талдау)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	19	
4-БӨЛІМ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫ-ДЫҚҚА ДЕУЕТ (4 сағат)						
46-47	21-22	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика (Асық ату және бестас ойыны)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	2	20 25	*4-Тарау: -4 сағат
48-49	23-24	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика (Асық ату және бестас ойыны)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	2	26 27	

3-ТОКСАН 33 САҒАТ

5-БӨЛІМ ЭМПИРИКАЛЫҚ ОҚУ АРҚЫЛЫҚ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТІ (12 сағат)

50	1	Топтық динамиканың және көшбасшылық түсіну (Дактыр у 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	08.01.24	
51	2	Топтық динамиканың 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	09	
52	3	Топтық динамиканың және көшбасшылық түсіну (Секіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	10	
53	4	Топтық динамиканың 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	15	
54	5	Еркін көшбасшылық ролі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	16	
55	6	Еркін көшбасшылық ролі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	17	
56	7	Еркін көшбасшылық ролі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	22	
57	8	Еркін көшбасшылық ролі (Спорттық ойындардың терминдері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	23	
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	24	
59	10	Жоғары көшбасшылық дағды (Волейбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	29	
60	11	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	30	
61	12	Жоғары көшбасшылық дағды (Футбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	31	

6-БӨЛІМ ОЙЫН-САУЫҚОЙЫНДАРЫАРҚЫЛЫҢТЫМАҚТАСТЫҚЖӘНЕКОММУНИКАТИВТІКОРТА(18 сағат)

62	13	Шытырманойындар ақылыкоммуникативтікдағдылары (Волейбол. Ойын ережелері)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу.	1	05	02
63	14	Шытырманойындар ақылыкоммуникативтікдағдылары (Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар, орын ауысулар)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу.	1	06	
64	15	Шытырманойындар ақылыкоммуникативтікдағдылары (Волейбол. Допты ойынға бір шетінен, астынан қосу)	11.2.2.2.Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын тандау және түсіндіру	1	07	
65	16	Шытырманойындар ақылыкоммуникативтікдағдылары (Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу)	11.2.2.2.Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын тандау және түсіндіру	1	12	
66	17	Ойын- сауықойындары- ныңмәселесіншешу дағдысы(Волейбол. Допты қабылдау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	13	
67	18	Ойын- сауықойындары- ныңмәселесіншешу дағдысы(Волейбол. Допты құлай қабылдау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	14	
68	19	Ойын- сауықойындары- ныңмәселесіншешу Дағдысы(Волейбол. Қорғағыста ойнау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	19	
69	20	Ойын- сауықойындары- ныңмәселесіншешу дағдысы(Волейбол. Доппен әртүрлі жаттығулар түрлері)	11.1.4.4.Сапалы орындауда жақсарту үшін жана қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	20	
70	21	Ойын- сауықойындары- ныңмәселесіншешу дағдысы(Волейбол. Доппен әртүрлі жаттығулар түрлері)	11.1.4.4.Сапалы орындауда жақсарту үшін жана қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	21	
71	22	Ойын- сауықойындары- ныңмәселесіншешу Дағдысы(Волейбол. Допқа	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру.	1	26	

			тосқауыл қою)			
72		23	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу. Дағдысы (Волейбол. 2-3 аламдық тосқауыл)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру.	1	27
73		24	Командалық оқытуда озық тәжірибелері (Волейбол. Дөпті қорғаныста қабылдау)	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	28
74		25	Командалық оқытуда озық тәжірибелері (Волейбол. Дөп алаңға тастау әдістері)	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	04.03
75		26 27	Командалық оқытуда озық тәжірибелері (Волейбол. Шабуылда ойнау әдісі)	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	2	05 06
76		28	Командалық оқытуда озық тәжірибелері (Волейбол. Шабуылда ойнау әдісі)	11.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	11
77		29 30	Командалық оқытуда озық тәжірибелері (Волейбол. Командалық қозғалыстар)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	2	12 13
78		31	Командалық оқытуда озық тәжірибелері (Волейбол. Командалық қозғалыстар)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	18
79		32 33	Командалық оқытуда озық тәжірибелері (Волейбол. Екі жақты ойын)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	2	19 20
4-тоқсан 24 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	01.04.24
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	02
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	03

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	08	
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	09	
85		6	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Асық ату және бестас ойыны кезіндегі тактикалық әдістер)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	10	
86		7	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Асық ату және бестас ойыны кезіндегі тактикалық әдістер)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	15	
87		8	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Толыққұмалақ ойыны кезіндегі тактикалық әдістер)	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	16	
88-89		9	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Толыққұмалақ ойыны кезіндегі тактикалық әдістер)	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту бадамалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	17	
90		10	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Волейбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту бадамалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	22	
91		11	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу (Футбол жарысын ұйымдастыру)	11.1.5.5. Сенімділік пен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	23	
92-93		12	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу (Баскетбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	24	
94		13	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	29	
8-БӨЛІМ ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ФИТНЕС (10 сағат)							
95		14	Денсаулық, Дене белсенділік жаттығулары (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін	1	30	

				және қарқындылығын қарастыру			
96		15	Денсаулық. Денебелсенділік жаттығулары (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	02.05	жетілді
97		16	Денсаулық. Денебелсенділік жаттығулары (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	06	
98		17	Денсаулық. Денебелсенділік жаттығулары (Секіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесімін дағдысын құру, түрлендіру және бағалау	1	08	жетілді
99-100		18	Денсаулық. Денебелсенділік жаттығулары (Секіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесімін дағдысын құру, түрлендіру және бағалау	1	08	
101-102		19	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу (Эстафетадан жарыс ұйымдастыру)	11.3.1.1. «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті тандау жасау	1	15	
103		20	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу (Секіруден жарыс ұйымдастыру)	11.3.1.1. «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті тандау жасау	1	14	
104-105		21	«Денсаулық күні» іс-шараларын өткізу (Лақтырудан жарыс ұйымдастыру)	11.3.1.1. «Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті тандау жасау	1	15	
106		22	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	20	
107-108		23-24	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Топытқұмдалақ ойынын өткізу)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	2	21-22	