

«Тілектес» жалпы білім беретін мектеп коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Күнтізбелік тақырыптық жоспар

Дене шынықтыру

Пән мұғалімі: Рахман Жанғали Әуезұлы

2024-2025 оқу жылы

«Бекітемін»



Мектеп директоры:

Ж.Ахметов

«22» 08 2024 жыл

«Келісемін»

Оқу ісінің орынбасары:

С.Досымбетов

«29» 08 2024 жыл

ӘБ отырысында қаралды:

Хаттама № 1

Ғ.Бейсекова

«22» 08 2024 жыл

«Тілектес» жалпы білім беретін коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Ұзақ мерзімді жоспар

6 «а» 6 «ә» 4 – сыныптар

Дене шынықтыру

Пән мұғалімі: Рахман Жанғали Әуезұлы

2024-2025 оқу жылы

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

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескертулер
I-тоқсан 24-сағат										
1	I-бөлім Жеңіл атлетикадағы қозғалыс белсенділігі 12 сағат	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	03	09			
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	04				
3		3	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	05				
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	10				
5		5	Ұзындыққа секіру негіздері (бір орынан секіру, көрсету, еске түсіру)	4.3.2.2. Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	11				
6		6	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.3.3.3. Дене қимылдарын орындау кезінде немесе орындағаннан кейін белгілі бір физикалық өзгерістерді көру үшін бірқатар бақылау стратегияларын қолдану	1	12				
7		7	Ұзындыққа секіру негіздері (бір орынан секіру, секіру екпінін дамыту)	4.3.2.2. Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	17				
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	18				

9		9	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	19				
10		10	Лақтырудың түрлерімен тәжірибелер (кіші допты қашықтыққа лақтыру)	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	24				
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	25				
12		12	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру	1	26				
13	2-бөлім Командалық спорттық ойындар. 12 сағат	13	Волейбол доптарымен ойындар (Пионербол ойнау)	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау.	1	01	10			
14		14	Волейбол доптарымен ойындар (Пионербол ойнау)	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау.	1	02				
15		15	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау.	1	03				
16		16	Спорттық ойындар (Футбол ойыны. Қорғаныста ойнау)	4.2.2.2 - көшбасшылық рөлдерімен кезектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	08				
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	09				
18		18	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.2.2.2 - көшбасшылық рөлдерімен кезектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	10				
19		19	Техникасы жеңіл тапсырмалар. (Футбол.	4.2.1.1. Баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және	1	15				

			Тактикалық жеңіл әрекеттер)	жоспарларды анықтау және ұйымдастыру						
20		20	Техникасы жеңіл тапсырмалар (Футбол. Тактикалық жеңіл әрекеттер)	4.2.3.3 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айрмашылығын білу.	1	16				
21		21	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру	1	17				
22		22	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	22				
23		23	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	23				
24		24	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру	1	24				
II-тоқсан 24-сағат										
25	3-бөлім Акробатика негіздерінде гимнастика. 16 сағат	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	05/11				
26		2	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Бақтың қозғалысы)	4.3.2.2 Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	06				
27		3	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.3.2.2 Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босансыту қажеттілігін көрсету және талқылау	1	07				
28		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	12				

29	5	Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Аяқтың қолғадысы)	4.3.4.4. Дене аулықты ыңғайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	13					
30	6	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.1.2.2 Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	14					
31	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	19					
32	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	20					
33	9	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	21					
34	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 орындауына ортақтау	1	26					
35	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	1	27					
36	12	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.2.2.2 Көшбасшылық рөлдерімен келетесін алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	28					
37	13	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 орындауына ортақтау	1	33	12				

38	4-бөлім Қазақ ұлттық және қозғалыс ойындары 9 сағат	14	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	1	04				
39		15	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.2.2.2 Көшбасшылық рөлдерімен кезектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	05				
40		16	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	10				
41		17	Гимнастикалық құралдарға бағытталған тапсырмалар (тепе-теңдікке арналған жаттығулар жасау)	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	11				
42		18	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	12				
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	17				
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	1	18				
45		21	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.2.7.7. Топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету	1	19				
46		22	Қазақтың қозғалмалы ойындары (тоғызқұмлақ ойыны)	4.2.7.7. Топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету	1	24				
47		23	Қазақтың қозғалмалы ойындары (тоғызқұмлақ ойыны)	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары қарастыру	1	25				

48		24	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтарымен.	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдары қарастыру	1	26					
III-тоқсан 30-сағат											
49	5-бөлім Денсаулық және физикалық белсенділік 15 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Тапсырма арқылы дене шынықтыру компоненттерін дамыту	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	09	01				
50		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 біркатар бақылау стратегияларын қолдану	1	14					
51		3	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтарымен.	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	15					
52		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 біркатар бақылау стратегияларын қолдану	1	16					
53		5	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (алдыға, артқа домалау)	4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну	1	21					
54		6	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтарымен.	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	22					
55		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					
56		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	28					
57		9	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтарымен.	4.1.5.5 Қолданылатын біркатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	29					

58		10	Аэробикалық жаттығудың пайдасы (нүлгіштікке арнайы жаттығулар легі)	4.1.3.3 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	30				
59		11	Қашықтықтан өту тапсырмалары (секіртпемен 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	04 62				
60		12	Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	4.1.5.5 Қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтасу	1	05				
61		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				
62		14	Қашықтықтан өту тапсырмалары (жылан 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	11				
63		15	Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	4.1.3.3 Қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	12				
64	6-бөлім – Ойлауды дамытуға арналған командалық ойындар. 15 сағат	16	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық (Айдахар, ханшайым, ханзада ойыны)	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	13				
65		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	18				
66		18	Қозғалмалы ойындар спорттық элементармен.	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	19				
67		19	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық («Ақ аяз»)	4.2.2.2 Көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу	1	20				

		ойыны)	үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу						
68	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	25				
69	21	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.1.4.4. Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру	1	26				
70	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				
71	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	48				
72	24	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.2.3.3 Түрлі дене жаттығуларын орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айырмашылығын білу.	1	05				
73	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	06				
74	26	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.	1	11				
75	27	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтерімен.	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	12				
76	28	Баскетбол элементтері бар ойындар («Допты торға тастау» ойыны)	4.2.1.1 Бадамаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру.	1	13				
77	29	Баскетбол элементтері бар ойындар («Допты торға тастау» ойыны)	4.2.6.6. Белгілі бір тақырыптарды, кәсіп күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	18				

78		30	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.2.1.1 Баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру	2	19	20			
IV-тоқсан 24-сағат										
79	7-бөлім – Ойын арқылы әлеуметтік дағдыларды дамыту. 12 сағат	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	01	04			
80		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	02				
81		3	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	03				
82		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	08				
83		5	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру (Футбол. Допты ауада тебу әдісі)	4.2.6.6. Белгілі бір тақырыптарды, көңіл күйлер мен эмоцияларды жеткізу үшін бірқатар композициялық идеяларды анықтау және құрау	1	09				
84		6	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.2.4.4. Түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді жасау және қолдану	1	10				
85		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	15				
86		8	Доппен жасалатын жаттығуларды құрастыру (Футбол. Қақпаға тебу әдістері)	4.2.4.4. Түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде ережелер мен құрылымдық тәсілдерді жасау және қолдану	1	16				
87		9	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.2.5.5. Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	17				

88		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	22				
89		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	23				
90		12	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтарымен.	4.1.2.2. Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету	1	24				
91	8-бөлім – Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты 12 сағат	13	Дөппен түрлендірілген ойындар (Футбол.Екі жақты ойын)	4.1.6.6. Жаттығулардың әр түрін орындау кезінде тәуекелдерді қысқарту және туындайтын қиындықтарды еңсеру қабілеттілігін көрсетін орындалатын жаттығулардың күрделілігінің деңгейін тани білу	1	29				
92		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	30				
93		15	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтарымен.	4.3.1.1 дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну	1	01	05			
94		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 таңдау және қолдану	1	06				
95		17	Жүгіру дағдылары мен денсаулықты нығайту («Үйректер мен аңшылар ойыны)	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін біркатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	07				
96		18	Қозғалмалы ойындар спорттық элементтарымен.	4.1.5.1 қолданылатын біркатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтау	1	08				

97		19	Жүгіру дағдылары мен денсаулықты нығайту («Үйректер мен аңшылар ойыны»)	4.1.3.1 қимылды орындаудың уақыт, кеңістік және бір қалыптылық туралы түсініктерін көрсететін бірқатар тиімді машықтарды және жүйеліліктерді түсіну және қолдана білу	1	13				
98		20	Жүгіру дағдылары мен денсаулықты нығайту («Қармақ» ойыны)	4.1.5.1 қолданылатын бірқатар іс-қимылдарды, кеңістікті, динамиканы және байланыстарды көрсете және түсіндіре отырып, өзінің және басқаларының іс-қимылдарды орындауына ортақтау	1	14				
99		21	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	15				
100		22	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар (Таяқты алу, беру техникасы)	4.2.2.1 көшбасшылық рөлдерімен кезектесе алмасып, әрекет максаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	1	20				
101		23	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар (Таяқшамен жүгіру)	4.2.5.1 орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру	1	21				
102		24	Қозғалмалы ойындар спорттық элементарымен.	4.3.4.1 денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану	1	22				

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

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 104 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескер- тулер
			1-тоқсан 24 сағат							
			1-бөлім Жүгіру, секіру, дақтыру дағдыларына дамыту.12 сағат							
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	09	05			
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		06			
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		12			
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		13			
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 орыннан ұзындыққа секіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1		19			
8		8	Жүгіру секіру реттілігі. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға	1		20			

9	9	Әр снарядтарды дақтыру. 150 г кіші допты нысанаға дақтыру.	тигілетін 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 дақтыру. 150 г кіші допты нысанаға дақтыру.	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	26				
11	11	Әр снарядтарды дақтыру. 150 г кіші допты қашықтыққа дақтыру	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	27				
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 дамыту Баскетбол. Ойын ережелері	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	10	03			
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	04				
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	10				
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	11				
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	17				
20	20	Спорттық ойындарда тактикалық	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру	1	18				

			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. Шабуылдаушы әдісі	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1		24				
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		25				
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				
2-тоқсан 24 сағат											
3-бөлім Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру. (16 сағат)											
25		1	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету ӨҚН Жердің опырылуы мен селі, көшкірдің орын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1		11	07			
26		2	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету ӨҚН Дәуыл, бөрененің алын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1			08			
27		3	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық төсеңште жаттығулар жасау ӨҚН Әсері мықты уды заттардан ұланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарынан ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1			09			
28		4	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарынан ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1			14			
29		5	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық бөрененің жаттығулар жасау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1			15			

30		6	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1		16		
31		7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1		21		
32		8	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық күш атта жаттығулар жасау	6.1.5.1. бірқатар және жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1		22		
33		9	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		23		
34		10	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		28		
35		11	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық төсеңште жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		29		
36		12	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық күш атта 120 см биіктікке секіру	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		30		
37		13	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	12	05		
38		14	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық бөренеле жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		06		
39		15	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		07		
40		16	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық бөренеле жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		12		
4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(2 сағат)									
41		17	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		13		*4- Тарау: -8 сағат
42		18	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғысқұмазақ ойыны	6.2.3.1. қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1		14		

43	19	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалық ойыны.Жүрістерді пайдау	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	19				
44	20	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалық ойыны. Ілгері және кері есеп	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	20				
45	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	21				
46	22	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	22				
47	23	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалық ойыны. Отауларға тоқталу	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	23				
48	24	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалық ойыны. Отауларға тоқталу	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	24				

3-ТОҚСАН

32 САҒАТ

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

49	1	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨКНӨртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	01	09			
50	2	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨКНЖаннай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	10				
51	3	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨКНЖаннай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалыңа келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тиімді етерін түсіндіру және оларды орындау	1	11				
52	4	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамытуҚыздырыну, қалыңа келу техникасыӨКНЖара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалыңа келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тиімді етерін түсіндіру және оларды орындау	1	12				

[illegible]

			косу (астынан, жанынан)	колдана білу								
65		17	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Дөпті ойынға жоғарыдан косу әдістері	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1		14					
66		18	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Дөпті ойыншыға беру әдістері	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1		15					
67		19	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Дөпті қабылдау әдістері	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		20					
68		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		21					
69		21	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Дөпке тосқауыл қою	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1		22					
70		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					
71		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		28					
72		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		29					
73		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		03 05					
74		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		06					
75		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		07					
76		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		12					

77		29	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол Ойын тактикалары	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	13				
78		30	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол Екі жақты ойын	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	14				
79		31	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	19				
80		32	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол Либро іс - әрекеті	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу	1	20				
4-тоқсан 24 сағат										
7-бөлім . Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (12 сағат)										
81		1	Қауіпсіздік ережесі Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол Ойын ережелері ӨҚН Жара мен жаракат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздіктің нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	04 02				
82		2	Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол Футбол ойынына қойылатын негізгі талаптар ӨҚН Жара мен жаракат 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	03				
83		3	Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық 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	04				
84		4	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол Қақпашының ролі ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	09				
85		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	10				

86		6	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Допты баспен нұру тәсілдері	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	11			
87		7	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	16			
88		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	17			
89		9	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	18			
90		10	Өт 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	23			
91		11	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			
92		12	Өт ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын	6.1.6.1 қимыл-қозғалыс безеуімен байланысты жандықтарды жеңу және қауіп-қатерге сету дағдыларын түсіну және қолдана білу	1	25			
93		13	Қауіпсіздік ережесі Допқа не бөлу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері ӨҚН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	30			
94		14	Допқа не бөлу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Футбол ойынына қоюлатын игиленалық талтар ӨҚН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.1.1.1 ат ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	01			
95		15	Допқа не бөлу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	6.1.1.1 ат ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	02			

8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру(12 сағат)

96		16	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.60 м жүгіру	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	07			
97		17	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.200 м жүгіру	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	08			
98		18	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.Кедергілерден секіре жүгіру	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	09			
99		19	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.Ұзындыққа бір орыннан секіру әдісі	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	14			
100		20	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	15			
101		21	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 800 м жүгіру	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	16			
102		22	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 150 с.кіші дөңгі қашықтыққа лақтыру	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларынан тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	21			
4-бөлімҚазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)									
103		23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғысқұмалақ ойыны	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	22			44-Тарау: 2-сағат
104		24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғысқұмалақ ойыны	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	23			

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

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 104 сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескер- тулер
			1-тоқсан 24 сағат							
1-бөлім Жүгіру, секіру, дақтыру дағдыларына дамыту.12 сағат										
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кейіндегі ағзадағы өзгерісӨҚНАдамның табиғатта өз- бетінше өмір сүруі	6.3.4.1 денсаудықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	09	05			
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кейіндегі ағзадағы өзгеріс. 30 м жүгіру ӨҚНМедициналық көмек көрсету жолдары	6.3.4.1 денсаудықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1		06			
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кейіндегі ағзадағы өзгеріс. 60 м жүгіру ӨҚНЖер сілкінісі алдын алуы	6.3.4.1 денсаудықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1		07			
4		4	Жүгіру секіру реттілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200.400 м. ӨҚНЖер 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		12			
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		13			
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 орыннан ұзындыққа секіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1		19			
8		8	Жүгіру секіру реттілігі. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға	1		20			

9	9	Әр снарядтарды дақтыру. 150 г кіші допты нысанаға дақтыру.	тигілетін 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 дақтыру. 150 г кіші допты нысанаға дақтыру.	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	26				
11	11	Әр снарядтарды дақтыру. 150 г кіші допты қашықтыққа дақтыру	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	27				
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 дамыту Баскетбол. Ойын ережелері	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	10	03			
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	04				
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	10				
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	11				
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	17				
20	20	Спорттық ойындарда тактикалық	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру	1	18				

			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. Шабуылдаушы әдісі	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1		24				
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		25				
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				
2-тоқсан 24 сағат											
3-бөлім Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру. (16 сағат)											
25		1	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету ӨҚН Жердің опырылуы мен селі, көшкірдің орын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1		11	07			
26		2	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету ӨҚН Дәуыл, бөрененің алын алуы	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1			08			
27		3	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық төсеңште жаттығулар жасау ӨҚН Әсері мықты уды заттардан ұланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарынан ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1			09			
28		4	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарынан ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1			14			
29		5	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1			15			

30		6	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1		16		
31		7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1		21		
32		8	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық күш атта жаттығулар жасау	6.1.5.1. бірқатар және жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1		22		
33		9	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		23		
34		10	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		28		
35		11	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық төсеңште жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		29		
36		12	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық күш атта 120 см биіктікке секіру	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		30		
37		13	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	12	05		
38		14	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық бөренеле жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		06		
39		15	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		07		
40		16	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу Гимнастикалық бөренеле жаттығулар жасау	6.1.4.1. қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		12		
4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(2 сағат)									
41		17	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		13		*4- Тарау: -8 сағат
42		18	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғысқұмазақ ойыны	6.2.3.1. қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1		14		

43	19	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалық ойыны.Жүрістерді пайдау	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	19				
44	20	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалық ойыны. Ілгері және кері есеп	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	20				
45	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	21				
46	22	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	22				
47	23	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалық ойыны. Отауларға тоқталу	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	23				
48	24	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалық ойыны. Отауларға тоқталу	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	24				

3-ТОҚСАН

32 САҒАТ

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

49	1	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨКНӨртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	01	09			
50	2	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨКНЖаннай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	10				
51	3	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨКНЖаннай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалыңа келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тиімді етерін түсіндіру және оларды орындау	1	11				
52	4	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамытуҚыздырыну, қалыңа келу техникасыӨКНЖара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалыңа келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тиімді етерін түсіндіру және оларды орындау	1	12				

[illegible]

			косу (астынан, жанынан)	колдана білу								
65		17	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Дөпті ойынға жоғарыдан косу әдістері	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1		14					
66		18	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Дөпті ойыншыға беру әдістері	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1		15					
67		19	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Дөпті қабылдау әдістері	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1		20					
68		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		21					
69		21	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Дөпке тосқауыл қою	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1		22					
70		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					
71		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		28					
72		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		29					
73		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		03 05					
74		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		06					
75		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		07					
76		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		12					

77		29	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол Ойын тактикалары	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	13				
78		30	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол Екі жақты ойын	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	14				
79		31	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	19				
80		32	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол Либро іс - әрекеті	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу	1	20				
4-тоқсан 24 сағат										
7-бөлім . Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (12 сағат)										
81		1	Қауіпсіздік ережесі Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол Ойын ережелері ӨҚН Жара мен жаракат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздіктің нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	04 02				
82		2	Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол Футбол ойынына қойылатын негізгі талаптар ӨҚН Жара мен жаракат 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	03				
83		3	Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық 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	04				
84		4	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол Қақпашының ролі ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	09				
85		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	10				

86		6	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Допты баспен үрүтүүлері	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	11			
87		7	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	16			
88		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	17			
89		9	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	18			
90		10	Өт 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	23			
91		11	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			
92		12	Өт ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын	6.1.6.1 қимыл-қозғалыс безеуімен байланысты жандықтарды жеңу және қауіп-қатерге сету дағдыларын түсіну және қолдана білу	1	25			
93		13	Қауіпсіздік ережесі Допқа не бөлу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері ӨҚНЖара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	30			
94		14	Допқа не бөлу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Футбол ойынына қоылатын гигиеналық талаптар ӨҚНЖара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.1.1.1 ат ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	01			
95		15	Допқа не бөлу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚНДенсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	6.1.1.1 ат ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	02			

8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру(12 сағат)

96		16	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.60 м жүгіру	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	07			
97		17	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.200 м жүгіру	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	08			
98		18	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.Кедергілерден секіре жүгіру	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	09			
99		19	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту.Ұзындыққа бір орыннан секіру әдісі	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	14			
100		20	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	15			
101		21	Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 800 м жүгіру	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	16			
102		22	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 150 с.кіші дөңгі қашықтыққа лақтыру	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларынан тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	21			
4-бөлімҚазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)									
103		23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғысқұмалақ ойыны	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	22			44-Тарау: 2-сағат
104		24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғысқұмалақ ойыны	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	23			