

54	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 жақсарту білу	1	20.01	20.01	
55	7	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіріспен секіру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тиізілетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	24.01	24.01	
56	8	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Гимнастикалық секіріспен секіру	7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	26.01	26.01	
57	9	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м кедергілер арқылы жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тиізілетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	27.01	27.01	
58	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	31.01	31.01	
59	11	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 4x10 м жылдамдыққа жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағаға тиізілетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	02.02	02.02	
60	12	Кедергілерден өтуге арналған арнайы спецификалық жаттығулар 30 м кедергілерден секіру арқылы жүрек қатысын тексеру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	03.02	03.02	
61	13	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	07.02	07.02	
62	14	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың аландаты қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	09.02	09.02	
63	15	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	10.02	10.02	
64	16	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әлісі	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	14.02	14.02	
65	17	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет.	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және	1	16.02	16.02	

			Баскетбол. Дөптің торға тастау әдісі	көрсете білу					
66		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	17.02	17.02		
67		19	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзіннің және өзгелердің бйіктілік сапасын жақсарту білу	1	21.01	21.02		
68		20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	23.01	23.02		
69		21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзіннің және өзгелердің бйіктілік сапасын жақсарту білу	1	24.02	24.02		
70		22	Баламалы ойын жаттайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзіннің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ак оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	28.02	21.02		
71		23	Баламалы ойын жатдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиймді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	01.03	01.03		
72		24	Баламалы ойын жатдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзіннің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ак оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	02.03	02.03		
73		25	Баламалы ойын жатдайын құру Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиймді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	06.03	06.03		
74		26	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап кайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	09.03	09.03		
75		27	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	13.03	13.03		
76		28	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап кайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	15.03	15.03		
77		29	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	16.03	16.03		
78		30	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап кайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	20.03	20.03		

IV-тоқсан
24-сағат

7-бөлім. III буылы ойындарда дағдыларды және түсінуді дағдылау (11 сағат)

79	1	Кәуіпсіздік техникасы.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1			
80	2	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ержелері ӨКН Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жатдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1			
81	3	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі. ӨКН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1			
82	4	Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері ӨКН 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			
83	5	Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты баспен ұру түрлері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1			
84	6	Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздаға тиісті әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1			
85	7	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			
86	8	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты қақпақта бағыттау	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1			
87	9	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты бір екпімен теуіп жарысу	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1			
88	10	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тиісті әсерін түсіну және түсіндіре білу	1			
89	11	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу. Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тиісті әсерін түсіну және түсіндіре білу	1			

8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір саятын қалыптастыру (10 сағат)									
90		12	Сауықтыру жүгірісі ӨҚН. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларды кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1				
91		13	Сауықтыру жүгірісі ӨҚН. 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларды кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1				
92		14	Сауықтыру жүгірісі ӨҚН. 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларды кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1				
93		15	Тыныс алулы қалпына келтіру жаттығулары Эстафета 4х60 м ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1				
94		16	Тыныс алулы 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				
95		17	Тыныс алулы қалпына келтіру жаттығулары Ұзақ қашықтыққа жүгіру	7.3.3.1 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атқару тәсілін әсері мен энергетикалық жүйеммен байланысты ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1				
96		18	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				
97		19	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1				
98		20	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Бийіктікке секіру әдістері	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1				
99		21	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының типізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1				
4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (3 сағат)									
100		22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.3.1 Қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиймді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1				
101		23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1				
102		24	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1				

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 8 СЫНЫПКА 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
						А	Б	
1-тоқсан 24 сағат								
1	1-бөлім Жеңіл атлетика арқалы денсаулық пен фитнес	1	Кауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екіпін. 60 м жүгіру ОҚН Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	2.09	2.09	
2		2	Төменгі сөре және сөрелік екіпін. 4x10 м жүгіру ОҚН Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	6.09	6.09	
3		3	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту Эстафетаға жүгіру 4x60 м ОҚН Жарымыс және өрт алдын алуы	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	7.09	7.09	
4		4	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру. ОҚН Жарымыс және өрт алдын алуы	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	9.09	9.09	
5		5	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 400 м жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	13.09	13.09	
6		6	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 6x10 м өрмек айнада жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	14.09	14.09	
7		7	Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар. Бір орыннан ұзындыққа секіру.	8.1.2.1 кен ауқымды қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу ретілігін түсіндіру және көрсете білу	1	16.09	16.09	
8		8	Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	1	20.09	20.09	

9	9	Секіруді дамытуда арналған іс – шаралар. Біліктікке секіру әдістері	8.3.2.1 денеңі қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	1	41.09	21.09	
10	10	Лақтыру кезінде күш пен булшық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	23.09	23.09	
11	11	Лақтыру кезінде күш пен булшық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты нысанға лақтыру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	22.09	22.09	
12	12	Лақтыру кезінде күш пен булшық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуда арналған дағдыларды көрсете білу	1	28.09	28.09	

13	13	2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	30.09	30.09	
14	14	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Ойын ережелерін еске түсіру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	4.10	4.10	
15	15	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты ойыншыға беру	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуда арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	5.10	5.10	
16	16	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты екі қолмен алып жүру әдісі	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	7.10	7.10	
17	17	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допқа иелік ету, допсыз қозғалыстар.	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	11.10	11.10	
18	18	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Кортаныста ойнау техникасы	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және баалама түрлерін құруға қажет ерекшелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқыдай білу	1	12.10	12.10	
19	19	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру. Баскетбол. Допты бір орынан торға тастау	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және баалама түрлерін құруға қажет ерекшелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқыдай білу	1	14.10	14.10	
20	20	Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кен ауымыдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	18.10	18.10	
21	21	Ойын құрылымы. Допты торға екі алым жасап тастау	8.1.2.1 кен ауымыдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	19.10	19.10	

22	22	Жарыс ойынын ұйымдастыру Кіші баскетбол алаңында жылдамдықта ойнау	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	21.10	21.10	
23	23	Жарыс ойынын ұйымдастыру Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу көрсете білу	1	26.10	26.10	
24	24	Жарыс ойынын ұйымдастыру. Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді	1	28.10	28.10	

2-тоқсан
24 сағат

25	3-бағым гимнастикалық элементтер және оның түрлері	1	Күштіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.Саптық жаттығулар ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	08.11	08.11	
26		2	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.Бөрене үстінде тепе теңдік сақтау жаттығулары. ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	09.11	09.11	
27	-	3	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Өрмелеу. Арканға жылдам өрмелеу ӨКН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіну және көрсете білу	1	11.11	11.11	
28		4	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. Қатарқосмеле жасалатын жаттығулар	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіну және көрсете білу	1	15.11	15.11	
29		5	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. Кіші аттын бийіктігі 120 см секіру	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	16.11	16.11	
30		6	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. Кіші аттын бийіктігі 120 см секіру	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	18.11	18.11	

31	7	Спариятағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	22.11	22.11	
32	8	Спариятағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	23.11	23.11	
33	9	Спариятағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық сыртықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және колдана білу	1	25.11	25.11	
34	10	Спариятағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық сыртықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және колдана білу	1	29.11	29.11	
35	11	Спариятағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	30.11	30.11	
36	12	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	02.12	02.12	
37	13	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	06.12	06.12	
38	14	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау Гимнастика сыртықта жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	07.12	07.12	
39	15	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	09.12	09.12	
40	16	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын жасау Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	13.12	13.12	
41	17	4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	14.12	14.12	4-тарап 3 сәт
42	18	Қазақтың халық ойындары. Топырақұмалақ ойыны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	20.12	20.12	
43	19	Қазақтың халық ойындары. Топырақұмалақ ойыны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	20.12	20.12	
44	20	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бес тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	21.12	21.12	

45	21	Қазақтың халық ойындары, Асық ату мен бес тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-арекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	21.12	24.12	
46	22	Қазақтың халық ойындары, Асық ату мен бес тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-арекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	23.12	23.12	
47	23	Қазақтың халық ойындары, Асық ату мен бес тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-арекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	27.12	27.12	
48	24	Қазақтың халық ойындары, Асық ату мен бес тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-арекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	29.12	29.12	

3-ТОҚСАН 30 САҒАТ

56	Бөлім Көркем гимнастика, ерсе дағдылығы	1	Кауінсіздік ережелі	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді өзіменің, сондай-ақ техника қауінсізді бойынша техника қауінсіздігін құрдаст мәселелерін түсіне білу	1	10.01	10.01	
50	2	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиылы (ТСЖ) анықтау ОҚН Жұқпалы аурулардың алдын алу	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	14.01	14.01		
51	3	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиылы (ТСЖ) анықтау ОҚН Сауағатты өмір салты әлеттері туралы түсінік	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	13.01	13.01		
52	4	Арнаулы жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздырыну, қалыңқа келу техникасы ОҚН Сауағатты өмір салты әлеттері туралы түсінік	8.3.1.1 сауағатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін және бастың үлгісімен көрсету	1	12.01	12.01		
53	5	Арнаулы жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздырыну, қалыңқа келу техникасы	8.3.1.1 сауағатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін және бастың үлгісімен көрсету	1	18.01	18.01		
54	6	Арнаулы жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	20.01	20.01		
55	7	Әр түрлі жерлерілерден жүгіру. Гимнастикалық секіріспен секіру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	24.01	24.01		

56		8	Әр түрлі кесерілерден жүтіру. Гимнастикалық секіріспен секіру	8.3.3.1. түрлі дене жатығуларын іс жүзінде орындау, олардың аяғына тігізетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	25.01	25.01	
57		9	Әр түрлі кесерілерден жүтіру. 30 м кесерілер арқылы жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жатығуларын іс жүзінде орындау, олардың аяғына тігізетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	22.01	23.01	
58		10	Әр түрлі кесерілерден жүтіру. 30 м кесерілер арқылы жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жатығуларын іс жүзінде орындау, олардың аяғына тігізетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	31.01	31.01	
59		11	Әр түрлі кесерілерден жүтіру. 3x10 м жылдамдыққа жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жатығуларын іс жүзінде орындау, олардың аяғына тігізетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	01.02	01.02	
60		12	Әр түрлі кесерілерден жүтіру. 3x10 м жылдамдыққа жүтіру	8.3.3.1. түрлі дене жатығуларын іс жүзінде орындау, олардың аяғына тігізетін әсері мен энергетикалық жүімен байланысын түсіндіру	1	03.02	03.02	
61	6-бөлім Командалық ойын-бөлісудің қозғалыстың іс-әрекеті	13	Командалық көшбасшылық. Баскетбол. Ойын ережелері	8.3.4.1. денсаулыққа кері әсерін тигізуге мүмкін қауіп-қатерді төмендету. сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	02.02	14.02	
62		14	Командалық көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың қозғалыстары	8.2.2.1. көшбасшылық дағдылар мен командаларында жұмыс істей білулі көрсету және қолдана білу	1	01.02	07.02	
63		15	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлестіріліп дамыту. Баскетбол. Дөңсен және допсыз қозғалыстар	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен тұрғыдан рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	10.02	10.02	
64		16	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлестіріліп дамыту. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзін және өзгелерін біліктіліктерін салыстыра білу	1	14.02	14.02	
65		17	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлестіріліп дамыту. Баскетбол. Допты торта тастау әдісі	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзін және өзгелерін біліктіліктерін салыстыра білу	1	15.02	15.02	
66		18	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлестіріліп дамыту. Баскетбол. 2-3 ұялыға тастау әдістері	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзін және өзгелерін біліктіліктерін салыстыра білу	1	17.02	19.02	
67		19	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1 қойалымы оқып -үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	21.02	21.02	
68		20	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1 қойалымы оқып -үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	22.02	22.02	
69		21	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1 қойалымы оқып -үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	24.02	24.02	

70		22	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ак оны шешудің бағлама жолдарын ұсыну	1	18.02	28.02	
71		23	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ак оны шешудің бағлама жолдарын ұсыну	1	29.02	29.02	
72		24	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ак оны шешудің бағлама жолдарын ұсыну	1	22.03	02.03	
73		25	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық кортаныстағы ойын	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	06.03	06.03	
74		26	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	07.03	07.03	
75		27	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	09.03	09.03	
76		28	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қозғалыстар	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	13.03	13.03	
77		29	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	14.03	14.03	
78		30	Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	16.03	16.03	
4-тоқсан 24 сағат								
79	7-бөлім Командалық ойынының негізгі дағдысы	1	Кауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ержелері ӨҚН Садауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	8.3.4.1 денсаулықка кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ак техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздіктің күрделі мәселелерін түсіне білу	1			
80		2	Ойын техникасы. Футбол. Аландаты қозғалыстар Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1			
81		3	Ойын тактикасы. Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсініру және көрсете білу	1			

82		4	Ойын тактикасы. Футбол. Дөппен алып өту тәсілдері ӨКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсініру және көрсете білу	1			
83		5	Ойын тактикасы. Футбол. Дөппі баспен ұру түрлері	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағала түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1			
84		6	Ойын тактикасы. Футбол. Дөппі тартып алу тәсілдері	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағала түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1			
85		7	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1			
86		8	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Дөппі қақпаға бағыттау	8.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1			
87		9	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Дөппі бір екпінмен теуіп жарысу	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс нәтижелерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1			
88		10	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Айып добын орындау	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс нәтижелерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1			
89		11	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Екі жақты ойын	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимылдықтарды жөну және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу	1			
90		12	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Екі жақты ойын	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қимылдықтарды жөну және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу	1			
91	8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысын арқылы денсаулықты нығайту	13	Ойын-қырды жерлерден жүгіру. 200 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуге мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1			
92		14	Ойын-қырды жерлерден жүгіру. 400 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуге мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1			
93		15	Ойын-қырды жерлерден жүгіру. Кросс 6 минутқа жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуге мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1			

94	16	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Эстафета 4x60 м ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ак оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1			
95	17	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. 1000 м жүгіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ак оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1			
96	18	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Ұзақ кашықтыкка жүгіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ак оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1			
97	19	Секіру фазаларын қолдану. Бір орыннан ұзындыкка секіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздаға типізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1			
98	20	Секіру фазаларын қолдану. Жүтіріп келіп ұзындыкка секіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздаға типізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1			
99	21	Секіру фазаларын қолдану. Бйіктікке секіру әдістері	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздаға типізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1			
100	22	Лақтырудағы құрамдастығы. 150 г кіші допты кашықтыкка лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1			
101	23	Лақтырудағы құрамдастығы 150 г кіші допты кашықтыкка лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1			
102	24	Лақтырудағы құрамдастығы.150 г кіші допты нысанға лақтыру	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1			

БЕКТЕМІН:

Мектеп директоры:

А. Юсупова

«31» тамыз 2023 жыл



КЕЛІСЕМІН:

Директордың оқу ісі орынбасары:

Е.Амирбеков

«31» тамыз 2023 жыл

ӘБ отырысында қаралды

ӘБ жетекшісі:

Р.Досыбаева

«31» тамыз 2023 жыл

№ 11 санаториялық мектеп – интернаты КММ

Дене шынықтыру пәнінен

күнгізбелік-тақырыптық жоспар

Пәні мұғалімі: Мирзабаев Арманбек

2023-2024 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 3 СЫНЫПКА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
І-тоқсан 9-сағат							
1	1-бөлім Жеңіл атлетикадағы қозғалыс белсенділігі 12 сағат	1	Кауіпсіздік ережесі Денсаулық туралы негізгі түсініктер.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабылеттерін тану.	1	3а	
2		2	Кауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Спорттық жүріс әдістері	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабылеттерін тану.	1	3а	
3		3	Кауіпсіздік ережесі. Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Бірқалыпта жүгіру (екі минут)	3.3.1.1 - сабақтаты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	8.09.23	
4		4	Денсаулық туралы негізгі түсініктер. Батысты өзгертіп жүгіру	3.3.1.1 - сабақтаты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1	3а	
5		5	Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы. 3х10 м жүгіру	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	22.09.23	
6		6	Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы. Бірнеше орыннан секіру арқылы жүгіру	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпқа келтіруді көрсету	1	3а	
7		7	Дене жаттығуларын орында арқылы қыздырыну және қалпына келтіру техникасы.	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде атадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	06.10.23	
8		8	Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері. 30м жүгіру	3.3.3.1 - қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде атадағы физикалық өзгерістердің себептері жайлы пікірлесу	1	3а	
9		9	Лақтыру, секіру және жүгірудің түрлері. Бір орыннан ұзындыққа секіру	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету	1	20.10.23	
						3а	
						27.10.23	

**II-тоқсан
8-саяат**

10	3-бөлім Акробатика негіздерінде гимнастика	1	Кауіпсіздік ережесі. Жаттығулар арқылы ікемділікті дамыту.Саптық жаттығулар	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабылеттерін тану.	1	3а	
11		2	Жаттығулар арқылы ікемділікті дамыту.Бір орында тұрып шеңбер-ленген бұрылу.	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабылеттерін тану.	1	3а	
12		3	Жаттығулар арқылы ікемділікті дамыту Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабылеттерін тану.	1	3а	
13		4	Акробатикалық элементтер.Колоннаға орналасқан қыстап және қарама қарсы бағытта	3.3.2.1 - қозғалыс әрекетіндегі дене қыздыру және қалыпта келтіруді көрсету	1	3а	
14		5	Акробатикалық жаттығуларда қолданатын ойындар.Арқамен жатып денені тізеге дейін көтеру әдісі	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабылеттерін тану.	1	3а	
15		6	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Асық ату және бестас ойыны	3.2.7.1 - топтық және жарыс әрекеттері кезіндегі патриотизм көрінісін көрсету және дамыту.	1	3а	
16		7	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тотықұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	3а	
17		8	Қазақтың ұлттық ойындарына баулу.Тотықұмалақ ойыны	3.3.5.1 - мектептен тыс және мектептегі қозғалыс әрекеттерінің қажеттілігін түсіндіру.	1	3а	
						21.12.23	

**Ш-тоқсан
9-саят**

18	5-бөлім Денсаулық және физикалық белсенділік	1	Кәуіпсіздік ережесі. Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер.	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	3а	
		2	Физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгерістер. Бір колоннадан екінші колоннаға және бір қатардан екінші қатарға өту	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	3а	
20		3	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Гимнастика жаттығулары	3.3.1.1 - сабақтағы өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау.	1	3а	
21		4	Дене жаттығулары кезінде өзін-өзі басқару. Қайталап 3*10 м жүгіру	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	26. 01. 24 3а	
22		5	Физикалық жүктеменің ағзаға әсері. Қысқа қашықтыққа жылдам жүгіріп өту	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1	09. 02. 24 3а	
23		6	Төзімділікті дамытуға бағытталған дене жаттығулары. Екі қолды мейлінше жоғары көтеріп тұру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1	16. 01. 24 3а	
24		7	Ролдерді анықтайтын ойын әрекеттері. Орта доп ойыны	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтудағы қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1	23. 02. 24 3а	
25		8	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны	3.2.2.1 командалық жұмыстағы көшбасшылық дағдыларды қолдану.	1	- 3а 01. 05. 24	
26		9	Көшбасшылық қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар. Пионербол ойыны	3.1.4.1 - өзінің және басқалардың қозғалыс әрекеттерін талдау.	1	3а 23. 03. 24	

IV-тоқсан
8-сәуат

27	7-бөлім – Ойын арқылы әлеуметтік дағдыларды дамыту.	1	Кауіпсіздік ережесі	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабылдеттерін тану.	1		
		2	Ойындағы қарым-қатынас дағдылары. Футбол ойыны	3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету.	1		
		3	Жарыс элементтері бар ойындар. Футбол ойыны				
		4	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Қақпаға тұру	3.2.4.1 - дене жаттығуларын орындау ережелері мен әдістерін қолдану	1		
		5	Ойын белсенділігі процесінде әлеуметтік дағдыларын дамыту. Допты ауада тебу әдісі	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтуды қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		
30	-	6	Ойын жағдайында сыни ойлауды дамыту. Бір-біріне пас беру	3.3.4.1 - денсаулықты нығайтуды қиындықтар мен тәуекелдерді ажырату	1		
31		7	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Еркін жүгіру әдісі	3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау	1		
32		8	Жүгіру және ойын түрлері. 30 м жүгіру	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.	1		
33			Жүгіру және ойын түрлері. Орта қашықтыққа жүгіру	3.1.5.1 - кеңістікте қозғалыс әрекеттерін орындау және анықтау.	1		
34							

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

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі алғасына 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)								
1	1-бөлім. Жүгіру, секіру, дақтыру дағдыларына дамыту. (10 сағ) Ө.Қ.Н (4 сағат)	1	Кауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі атзадағы өзгеріс	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	1.09.		
2		2	Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі атзадағы өзгеріс Ө.Қ.Н. Адамның табиғатта жалғыз тұруы	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	2.09		
3		3	Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі атзадағы өзгеріс	6.3.4.1 денеаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	7.09		
4		4	Жүгіру секіру реттілігі.	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету.	1	8.09		
5		5	Жүгіру секіру реттілігі Ө.Қ.Н Дауыл боранның алдын алу	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету.	1	09.09		
6		6	Жүгіру секіру реттілігі.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының атзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	14.09		
7		7	Әр снарядтарды дақтыру. Ө.Қ.Н Медициналық көмек көрсетудің құралдары	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	15.09		
8		8	Әр снарядтарды дақтыру.	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	16.09		
9		9	Эстафеталық ойындар. Ө.Қ.Н. Жер сілкінісі	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс арекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалысты дағдыларын қолдану	1	21.09		
10		10	Эстафеталық ойындар.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс арекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-	1	22.09		

				қозғалысты дағдыларын қолдану				
11			11	Ойын техникасының дағдысын дамыту.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	23.09	
2-бөлім Командалық спорттық ойындар. (14 сәт)								
12			12	Ойын техникасының дағдысын дамыту	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	29.09	
13			13	Ойын техникасының дағдысын дамыту.	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	29.09	
14			14	Ойын техникасының дағдысын дамыту	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	30.09	
15			15	Ойын техникасының дағдысын дамыту	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	30.09	
16			16	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	6.10	
17			17	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	7.10	
18			18	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	12.10	
19			19	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	13.10	
20			20	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	14.10	
21			21	Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту.	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	19.10	
22			22	Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту.	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	20.10	

23				колдана білу					
	23	Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту.		6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және колдана білу	1	41.10			
24									
	24	Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту.		6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және колдана білу	1	47.10			

2-тоқсан (24 сағат)

25	3-бөлім Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру. (12 сағ) Ө.Қ.Н (4 сағат)	1	Кәуіпсіздік ережесі. Сапаты жаттығулардың элементтері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника кәуіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	09.11			
26		2	Сапаты жаттығулардың элементтері Ө.Қ.Н Сырымалар,селдер және ошырылып құлаулары	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника кәуіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	10.11			
27		3	Сапаты жаттығулардың элементтері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника кәуіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	11.11			
28		4	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау. Ө.Қ.Н Әртүрлі жаракаттар алған кездегі алғашқы медициналық көмек	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының аттаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	16.11			
29		5	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының аттаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	17.11			
30		6	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының аттаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	18.11			
31		7	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу. Ө.Қ.Н Дауылдар желдер және борандар	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және колдана білу	1	23.11			
32		8	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және колдана білу	1	24.11			
33		9	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және колдана білу	1	25.11			
34		10	Топтық жиналыс. Ө.Қ.Н Қатты әсер ететін уақыт	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және колдана білу	1	30.11			

35		заттармен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету	қолдана білу			
36		11 Топтық жиынтық.	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	01.12	
37		12 Топтық жиынтық.	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	02.12	
38	4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (12 сағ)	13 Қазақтың ұлттық ойындары.	6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсінуді және қолдана білу	1	03.12	
39		14 Қазақтың ұлттық ойындары.	6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсінуді және қолдана білу	1	08.12	
40		15 Қазақтың ұлттық ойындары.	6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсінуді және қолдана білу	1	09.12	
41		16 Қазақтың ұлттық ойындары.	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	14.12	
42		17 Қазақтың ұлттық ойындары.	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	15.12	
43		18 Қазақтың ұлттық ойындары.	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	21.12	
44		19 Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	21.12	
45		20 Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	22.12	
46		21 Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	23.12	
47		22 Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	23.12	
48		23 Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	29.12	
		24 Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену.	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	29.12	

3-тоқсан (30 сағат)

49	5-бөлім. Шанғы / кросс/ коньки дайындығы (10 сағ) Ө.К.Н (4 сағат)	1	Кәуіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника кәуіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу.	1	11.01		
50		2	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту Ө.К.Н Жаппай зақымдану кезінде алғашқы медициналық көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника кәуіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу.	1	12.01		
51		3	Кәуіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының аздаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	13.01		
52		4	Күш пен шыдамдылық жаттығулары. Ө.К.Н Көліктегі төтенше жағдай	6.3.1.1 өз денсаулығына деген кәуіп-қатерді анықтай білу.	1	18.01		
53		5	Күш пен шыдамдылық жаттығулары.	6.3.1.1 өз денсаулығына деген кәуіп-қатерді анықтай білу.	1	10.01		
54		6	Күш пен шыдамдылық жаттығулары.	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	20.01		
55		7	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. Ө.К.Н Гидродинамикалық апаттар	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тандай білу.	1	25.01		
56		8	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар.	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тандай білу.	1	26.01		
57		9	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар. Ө.К.Н Садауатты өмір салтының әдеттері туралы түсінік	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	27.01		
58		10	Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	01.02		
59		11	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	02.02		
60		12	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	03.02		
61		13	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	08.02		
62		14	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника кәуіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу.	1	09.02		

			мен ережелерін түсіне білу					
63	15	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	10.02			
64	16	Ойындар арқылы мәселені шешу	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	15.02			
65	17	Ойындар арқылы мәселені шешу	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	16-02			
66	18	Ойындар арқылы мәселені шешу	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	17.02			
67	19	Ойындар арқылы мәселені шешу	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	22.02			
68	20	Ойындар арқылы мәселені шешу	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	23.02			
69	21	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	24.02			
70	22	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	29.02			
71	23	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	01.03			
72	24	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	01.03			
73	25	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту	6.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	07.03			
74	26	Әділ ойын және ынтымақтастық	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу	1	09.03			
75	27	Әділ ойын және ынтымақтастық	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау	1	09.03			

76			және колдана білу						
	28	Әділ ойын және ынтымақтастық	6.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және колдана білу	1		14.03			
77	29	Әділ ойын және ынтымақтастық	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1		16.03			
78	30	Әділ ойын және ынтымақтастық	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1		16.03			
4-тоқсан (24 сағат)									
79	7-бөлім Ойын арқылы дағдыларды жақсарту. (14 сағ)								
80	Ө.Қ.Н (3 сағат)	1	Кауіпсіздік ережесі. Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту	1					
81		2	Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Ө.Қ.Н Қала (поселке) қауіп көзі	1					
82		3	Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту	1					
		4	Ойын кезінде алаңда батдарлау дағдыларын оқып үйрену. Ө.Қ.Н Жаралану және жаракат алу және қайтылы жатдайлар кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1					
83		5	Ойын кезінде алаңда батдарлау дағдыларын оқып үйрену.	1					
84		6	Ойын кезінде алаңда батдарлау дағдыларын оқып үйрену. Ө.Қ.Н Қимнат ауыстыру.	1					
85		7	Тактикалық іс әрекеттердің негіздері.	1					
86		8	Тактикалық іс әрекеттердің негіздері.	1					

87		9	Тактикалык те аракеттердин негизгери.	6.1.5.1 брестатор дене жаттыгуулардын тактикаларын, стратегияларын жана композициялык идеяларын түсүнү жана колдонуу билүү	1					
88		10	Тактикалык те аракеттердин негизгери.	6.1.5.1 брестатор дене жаттыгуулардын тактикаларын, стратегияларын жана композициялык идеяларын түсүнү жана колдонуу билүү	1					
89		11	Өз ойындарын кайта карау жана көрсөтүү.	6.2.8.1 түрдү кимин-койгонго негизинен туурадан роллери сепин, оюрун айырмаштыкты түсүндүрө билүү	1					
90		12	Өз ойындарын кайта карау жана көрсөтүү.	6.1.6.1 кимин-койгонго бекендүүлүктөн байланысты кимдиктарды жөнү жана көүн-көргө сезүүдөй даярды түсүнү жана колдонуу билүү	1					
91		13	Өз ойындарын кайта карау жана көрсөтүү.	6.1.6.1 кимин-койгонго бекендүүлүктөн байланысты кимдиктарды жөнү жана көүн-көргө сезүү даярды түсүнү жана колдонуу билүү	1					
92		14	Өз ойындарын кайта карау жана көрсөтүү.	6.1.6.1 кимин-койгонго бекендүүлүктөн байланысты кимдиктарды жөнү жана көүн-көргө сезүү даярды түсүнү жана колдонуу билүү	1					
93	8-бөлүм. Жүтүрү секіру дақтыру дагыларын жаксартуу. (10 саат)	15	Атзанын бейімділік кабылеттерін дамытуу.	6.3.4.1 денсаулыкты ныятайтууа байыталан арайы спорттык техника кауинсиздигін, шормакары мен ережелерін түсінө билүү	1					
94		16	Атзанын бейімділік кабылеттерін дамытуу.	6.2.5.1 өзінин жана өзгөрдүн шыгарманылык кабылеттерін түсүнү жана колдана билүү. сондай-ак оны шешудин балама жолдарын ұсынуу	1					
95		17	Атзанын бейімділік кабылеттерін дамытуу.	6.2.5.1 өзінин жана өзгөрдүн шыгарманылык кабылеттерін түсүнү жана колдана билүү. сондай-ак оны шешудин балама жолдарын ұсынуу	1					
96		18	Козгалысты дене кыздыру элементтері.	6.3.5.1 баска адамдардын дене жаттыгууларынын тажірибелерін байытууга арналган даярдыларды колдана билүү	1					
97		19	Козгалысты дене кыздыру элементтері.	6.1.3.1 арнайы спорттык техникаларды орчылатуу кезиндегі дагылар мен реттілікті таный билүү	1					
98		20	Козгалысты дене кыздыру элементтері.	6.1.3.1 арнайы спорттык техникаларды орчылатуу кезиндегі дагылар мен реттілікті таный билүү	1					
99		21	Козгалыс бекенділігі аркылы денсаулыкты ныяйтуу	6.3.1.1 өз денсаулыгына деген көрүн-көргөді аныктай билүү	1					
100		22	Козгалыс бекенділігі аркылы денсаулыкты ныяйтуу	6.3.1.1 өз денсаулыгына деген көрүн-көргөді аныктай билүү	1					
101		23	Козгалыс бекенділігі аркылы денсаулыкты ныяйтуу	6.3.1.1 өз денсаулыгына деген көрүн-көргөді аныктай билүү	1					

102		24	Қоғамдық белсенділігі арқылы денсаулықты ныяйту	6.3.1.1 өз денсаулығына деген көуіп-кәтерді анықтай білу	1				
-----	--	----	---	--	---	--	--	--	--

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 7-СЫНЫПКА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Ескер- тулер
						А	Б	
1-тоқсан 24 сағат								
1-бөлім. Дактыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту (12 сағат)								
1		1	Кауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру ӨҚН.Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	1.09	1.09	-
2	-	2	Кауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН.Су тасқыны алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	2.09	2.09	
3		3	Кауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру ӨҚН.Орман және дала өрті алдын алу	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	6.09	6.09	
4		4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру ӨҚН.Орман және дала өрті алдын алу	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың азата типізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	08.09	08.09	
5		5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 400 метрге жүгіру	7.3.2.2. Жалпы дене жаттығуларын өткізу және азаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	9.09	9.09	
6		6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800 метрге жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың азата типізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	13.09	13.09	
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	15.09	15.09	
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	16.09	16.09	
9		9	Секіру және оның түрлері Бейіктікке секіру	7.1.2.1. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	20.09	20.09	
10		10	Әр түрлі снарядтарды дақтыру 150 г кіші допты нысанға дақтыру	7.1.1.1. Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға	1	22.09	22.09	

11		11	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1			
12		12	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		23.09	23.09	
2-Бөлім. Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері 10 сағат									
13		13	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері ӨҚН	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		29.09	29.09	
14		14	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен ретілдікті жетілдіру және жинақтау	1		30.09	30.09	
15		15	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып жүру	7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1		4.10	4.10	
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 ретілдігін жетілдіру мен жинақтау	1		6.10	6.10	
17		17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1		7.10	7.10	
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 ретілдігін жетілдіру мен жинақтау	1		11.10	11.10	
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 ретілдігін жетілдіру мен жинақтау	1		13.10	13.10	
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		14.10	14.10	

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	18.10	19.10	
22	22	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	20.10	20.10	
4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (2 сағат)							
23	23	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	21.10	21.10	*4-Тарау: +2 сағат
24	24	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	22.10	22.10	
2-тоқсан 24 сағат							
3-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар (16 сағат)							
25	1	Кауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар ӨКН.Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	08.11	08.11	
26	2	Кауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨКН.Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	10.11	10.11	
27	3	Кауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Топпен қозғалыстар ӨКН.Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	11.11	11.11	
28	4	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жаппы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	15.11	15.11	
29	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	17.11	17.11	
30	6	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жаппы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	18.11	18.11	
31	7	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық бөренеле жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жаппы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	22.11	22.11	

32	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	24.11	24.11	
33	9	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	25.11	26.11	
34	10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық сыртықта жаттығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	29.11	29.11	
35	11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері (Гимнастикалық сыртықта жаттығулар орындау)	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінін және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	01.12	01.12	
36	12	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық сыртықта бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	02.12	02.12	
37	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	06.12	06.12	
38	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	08.12	08.12	
39	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	09.12	09.12	
40	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	13.12	13.12	
4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (8 сағат)							
41	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	16.12	15.12	
42	18	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	20.12	20.12	
43	19	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	23.12	23.12	
44	20	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене	1	22.12	22.12	

		және бес тас ойыны)	жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу			
45	21	Қазақтың ұлттық ойындары Тотызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	28.12	28.12
46	22	Қазақтың ұлттық ойындары Тотызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	27.12	28.12
47	23	Қазақтың ұлттық ойындары Тотызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	27.12	27.12
48	24	Қазақтың ұлттық ойындары Тотызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	28.12	28.12

III-тоқсан 30сағат

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

49	1	Кәуіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері ӨҚН.Әсері мықты ұлы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатер-лерді анықтай білу	1	10.01	10.01
50	2	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістеріТамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтауӨҚНЖара 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	12.01	12.01
51	3	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістеріТамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтауӨҚНЖара 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-қатер-лерді анықтай білу	1	13.01	13.01
52	4	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістеріҚыздырыну, қалыпқа келу техникасыӨҚНЖара 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		12.01	12.01
53	5	Күш пен төзімділікті арттыруға арналған қозғалыс әрекеттері Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	7.3.1.1 Өз денсаулығына садауатты өмір салтының тиісетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	10.01	19.01