

БЕКІТЕМІН:

«Баршақұм орта мектеп»

директоры м.у.а:

Өтегенов А.Е

«__» _____ 2024 жыл



КЕЛІСЕМІН:

Оқу ісінің орынбасары

Шакен Г.С

«28» 09 2024 жыл

ӘБ ОТЫРЫСЫНДА ҚАРАЛДЫ:

ӘБ жетекшісі Көшімова Г.Г

Хаттама № _____ «__»

«28» тамыз 2024 жыл

КҮНТІЗБЕЛІК- ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Мұғалім: *Тілеген Азамат Құлсарыұлы*

Сыныптар: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Пән: Дене шынықтыру

2024-2025 оқу жылы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 5-СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер- тулер
1-тоқсан 25 сағат							
1	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту. (10 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу ӨҚН Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	3.09.2024	
2		2	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу 30 м жүгіру ӨҚН Медициналық көмек көрсету жолдары	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	4.09.2024	
3		3	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	6.09.2024	
4		4	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету 200 м жүгіру ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	10.09.2024	
5		5	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	11.09.2024	
6		6	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	13.09.2024	
7		7	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	17.09.2024	
8		8	Топтық эстафеталық жұмыс Эстафетаға 4x60 жүгіру	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	18.09.2024	
9		9	Топтық эстафеталық жұмыс Эстафетаға 4x60 жүгіру	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	20.09.2024	

10		10	Топтық эстафеталық жұмыс Эстафетаға 4x60 жүгіру	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	24.09.2024	
11	2-бөлім Өзгертілген командалық ойын (12 сағат)	11	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Ойын ережелері	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	25.09.2024	
12		12	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Ойыншының алаңдағы қозғалысы	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	27.09.2024	
13		13	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	1.10.2024	
14		14	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	2.10.2024	
15		15	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допты командаласына беру	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	4.10.2024	
16		16	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	8.10.2024	
17		17	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допсыз алаңдағы қозғалыстар	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	9.10.2024	
18		18	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету Баскетбол. Допты торға тастау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының техникасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	11.10.2024	
19		19	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	15.10.2024	
20		20	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдісі	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	16.10.2024	
21		21	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол. Екі жақты ойын	5.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	18.10.2024	

22		22	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру Баскетбол.Екі жақты ойын	5.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	22.10.2024	
23	4-бөлімҚазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(3 сағат)	23	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	23.10.2024	
24		24	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	25.10.2024	
25		25	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену .Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	25.10.2024	
2-тоқсан 24 сағат							
26	3-бөлім Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау 16 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру ӨҚНЖердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	5.11.2024	
27		2	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Саптағы жаттығулар ӨҚНЖердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алдын алуы	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	6.11.2024	
28		3	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау ӨҚН Дауыл, боран алдын алуы	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	8.11.2024	
29		4	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Гимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	12.11.2024	
30		5	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық бөренеде жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	13.11.2024	
31		6	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	15.11.2024	

32		7	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	19.11.2024	
33		8	Акробатикалық жаттығулар орындау Гимнастикалық кіші атта жаттығулар жасау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	20.11.2024	
34		9	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі сырықта жаттығулар жасау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	22.11.2024	
35		10	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	26.11.2024	
36		11	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	27.11.2024	
37		12	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	29.11.2024	
38		13	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	3.12.2024	
39		14	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау	5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру	1	4.12.2024	
40		15	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Асық ату және бестас ойыны	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	6.12.2024	
41		16	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру Асық ату және бестас ойыны	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	10.12.2024	
42	4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары(8 сағат)	17	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орында	1	11.12.2024	
43		18	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орында	1	13.12.2024	
44		19	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орында	1	17.12.2024	

45		20	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	18.12.2024	
46		21	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	20.12.2024	
47		22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	24.12.2024	
48		23	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістің түрлері	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	25.12.2024	
49		24	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістің түрлері	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	27.12.2024	
3-тоқсан 30 сағат							
50	5-бөлім. Кросс, көркем гимнастика Дайындығы (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚН Дауыл, боран алдын алуы	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	10.01.2025	
51		2	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН Өсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	14.01.2025	
52		3	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	15.01.2025	
53		4	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ӨҚН Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	17.01.2025	
54		5	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	21.01.2025	

55		6	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	22.01.2025	
56		7	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	24.01.2025	
57		8	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Дене қасиеттерінің компоненттері	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	28.01.2025	
58		9	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	29.01.2025	
59		10	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	31.01.2025	
60		11	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Жүріс,жүгіру жаттығулары	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	4.02.2025	
61		12	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Жүріс,жүгіру жаттығулары	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	5.02.2025	
62	6-бөлім. Бірлескен іс-әрекеттегі ойын-сауық ойындары.18 сағат	13	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын ережелері)	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	7.02.2025	
63		14	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	11.02.2025	
64		15	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	12.02.2025	
65		16	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	14.02.2025	
66		17	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	18.02.2025	
67		18	Ойындардағы командалық іс-әрекет және көшбасшылық Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	19.02.2025	

68		19	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допты қабылдау әдістері	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	21.02.2025	
69		20	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	25.02.2025	
70		21	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Допқа тосқауыл қою	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	26.02.2025	
71		22	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	28.02.2025	
72		23	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	4.03.2025	
73		24	Ойын арқылы қиындықты шешу жолдарына оқыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	5.03.2025	
74		25	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау	1	7.03.2025	
75		26	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуылда ойнау техникасы	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	11.03.2025	
76		27	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	12.03.2025	
77		28	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Либеро іс - әрекеті	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	14.03.2025	
78		29	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Ойын тактикалары	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну	1	18.03.2025	
79		30	Ойын - сауық ойындарын құру Волейбол. Екі жақты ойын	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу	1	19.03.2025	
4-тоқсан 29 сағат							
80	7-бөлім . Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету (15 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі Ойын кезінде допты иелену Футбол. Ойын ережелері ӨҚН Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	28.03.2023	
81		2	Ойын кезінде допты иелену. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар ӨҚН Жара мен жарақат алу және	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	29.03.2023	

			басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.			
82		3	Ойын кезінде допты иелену Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	01.04.2025
83		4	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Қақпашының ролі ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	2.04.2025
84		5	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол.Доппеналдапөтутәсілдері	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	4.04.2025
85		6	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол.Доптыбаспенұрутүрлері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	8.04.2025
86		7	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол.Доптытартыпалутәсілдері	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	9.04.2025
87		8	Жеке және командалық ойын әрекеттері Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	11.04.2025
88		9	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Футбол. Айып добын орындау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	15.04.2025
89		10	Жеке және командалық ойын әрекеттері Футбол. Пенальти орындау	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	16.04.2025
90		11	Жеке және командалық ойын әрекеттері Футбол.Командалықшабуыл	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	18.04.2025
91		12	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту Футбол.Командалыққорғаныс	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	22.04.2025
92		13	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	23.04.2025
93		14	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Футбол. Екі жақты ойын	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	25.04.2025

94		15	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Футбол. Екі жақты ойын	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу	1	29.04.2025	
95	8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу (14 сағат)	16	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 30 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	30.04.2025	
96		17	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 60 м жүгіру	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	6.05.2025	
97		18	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 200 м жүгіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	13.05.2025	
98		19	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру 800 м жүгіру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	14.05.2025	
99		20	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Бір орыннан ұзындыққа секіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	16.05.2025	
100		21	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	20.05.2025	
101		22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	21.05.2025	
102		23	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Эстафета 4x60 м	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	23.05.2025	

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

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
I-тоқсан 24-сағат							
1	1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына дамыту. 9 сағат	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	03.09.2024	
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	04.09.2024	
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	06.09.2024	
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	10.09.2024	
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	11.09.2024	
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	13.09.2024	
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	17.09.2024	

8		8	Жүгіру секіру реттілігі. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	18.09.2024	
9		9	Әр снарядтарды лақтыру. 150 г кіші допты нысанаға лақтыру.	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	20.09.2024	
10	2-бөлім Командалық спорттық ойындар.	10	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	24.09.2024	

11	15 сағат	11	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	25.09.2024	
12		12	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	27.09.2024	
13		13	Ойын техникасының дағдысын дамыту. Баскетбол. Допты бір және екі қолмен ұстау	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	1.10.2024	
14		14	Ойын техникасының дағдысын дамыту. Баскетбол. Допты командаласына беру.	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	02.10.2024	
15		15	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	04.10.2024	
16		16	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	08.10.2024	
17		17	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	09.10.2024	

		Баскетбол. Допты торға тастау			
18	18	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	11.10.2024
19	19	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдісі	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	15.10.2024
20	20	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	16.10.2024
21	21	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	18.10.2024

		Баскетбол. Допты торға тастау.			
22	22	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Баскетбол. Допты торға тастау.	6.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	22.10.2024
23	23	Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдісі.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	23.10.2024
24	24	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	25.10.2024

II-тоқсан 24-сағат

25	3-бөлім Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру. 14 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН.Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	05.11.2024	
26		2	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН.Дауыл, боран алдын алуы.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	06.11.2024	
27		3	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау .Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау. ӨҚН.Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	08.11.2024	
28		4	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық көпір жасау арқылы 1 м көтерілу	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	12.11.2024	
29		5	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық бөренеді жаттығулар жасау	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	13.11.2024	
30		6	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	15.11.2024	
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	19.11.2024	
32		8	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	20.11.2024	

			Гимнастикалық кіші атта жаттығулар жасау				
33		9	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	22.11.2024	

		Гимнастикалық биіктіктегі жаттығулар жасау	әртүрлі сырықта			
34		10	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	26.11.2024
35		11	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу. Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	1	27.11.2024
36		12	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу. Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	29.11.2024
37		13	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу. Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	03.12.2024
38		14	Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу. Гимнастикалық бөренеде жаттығулар жасау	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	04.12.2024
39	4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары 10 сағат	15	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	06.12.2024
40		16	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	10.12.2024
41		17	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бес тас ойыны.	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	11.12.2024
42		18	Қазақтың ұлттық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	13.12.2024

43		19	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістерді талдау.	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	17.12.2024	
44		20	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ 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	18.12.2024	

45		21	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістің түрлері	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	20.12.2024	
46		22	Қазақтың ұлттық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны.	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	24.12.2024	
47		23	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны.	6.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу	1	25.12.2024	
48		24	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	27.12.2024	

III-тоқсан 30-сағат

49	5-бөлім. Шанғы(кросс) коньки дайындығы 10 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН. Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	10.01.2025	
50		2	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН. Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	14.01.2025	

51	3	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту Шаңғы, коньки дайындығы ӨҚН. Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	15.01.2025	
52	4	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту Шаңғы, коньки дайындығы ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	17.01.2025	
53	5	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту Шаңғы, коньки дайындығы	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	21.01.2025	
54	6	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту Шаңғы, коньки дайындығы	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	22.01.2025	
55	7	Орта, қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	1	24.01.2025	

		Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау				
56	8	Орта, қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	1	28.01.2025	
57	9	Орта, қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	29.01.2025	
58	10	Орта, қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары.	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	31.01.2025	

			Шаңғы, коньки дайындығы				
59	6-бөлім. Шытырман оқиғалы ойындар. 18 сағат	11	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол. Ойын ережелері)	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	04.02.2025	
60		12	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол. Алаңдағы қозғалыстар.	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	05.02.2025	
61		13	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол. Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру.	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу	1	07.02.2025	
62		14	Ынтымақтастық дағдыларын дамыту. Волейбол. Допты ойынға қосу (астынан, жанынан)	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	11.02.2025	
63		15	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу әдістері	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	12.02.2025	
64		16	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Допты ойыншыға беру әдістері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	14.02.2025	
65		17	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Допты қабылдау әдістері	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	18.02.2025	
66		18	Ойындар арқылы мәселені шешу. Волейбол. Қорғаныста ойнау әдісі	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	19.02.2025	
67		19	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Допқа тосқауыл қою	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	21.02.2025	
68		20	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту	6.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу	1	25.02.2025	

			Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.				
--	--	--	---	--	--	--	--

69		21	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Екі, үш адамдық тосқауыл қою.	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	26.02.2025	
70		22	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	28.02.2025	
71		23	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту. Волейбол. Шабуылда ойнау тактикасы	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	04.03.2025	
72		24	Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ойлауды дамыту Волейбол. Шабуылда ойнау техникасы	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	05.03.2025	
73		25	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол. Шабуыл мен қорғаныс	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	07.03.2025	
74		26	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол. Либеро іс - әрекеті	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	11.03.2025	
75		27	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол. Ойын тактикалары	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	12.03.2025	
76		28	Әділ ойын және ынтымақтастық Волейбол. Екі жақты ойын	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	14.03.2025	
77	4-бөлім	29	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу	1	18.03.2025	

78	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары 2 сағат	30	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	19.03.2025	
IV-тоқсан 24-сағат							
79	7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту 15 сағат	1	Қауіпсіздік ережесі Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін 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	01.04.2025	
80		2	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін дамыту	6.1.1.1 аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану	1	02.04.2025	

			Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН.Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.				
81		3	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	04.04.2025	
82		4	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері	6.1.2.1. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1	08.04.2025	
83		5	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол.Допты баспен ұру түрлері	6.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу	1	9.04.2025	
84		6	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	11.04.2025	
85		7	Тактикалық іс әрекеттерді негіздері.	6.1.5.1 бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және	1	15.04.2025	

		Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу			
86		8 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	16.04.2025	
87		9 Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	18.04.2025	
88		10 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	22.04.2025	
89		11 Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын	6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу	1	23.04.2025	
90		12 Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін дамыту Футбол. Аландағы 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	25.04.2025	
91		13 Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. командалық шабуыл.	6.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу	1	29.04.2025	
92		14 Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол. Екі жақты ойын.	6.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу	1	30.04.2025	
93		15 Волейбол ойыны.	6.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін түсіне білу	1	06.05.2025	
94	8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру 7 сағат	16 Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 60 м жүгіру.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	09.05.2025	
95		17 Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. 200 м жүгіру.	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	13.05.2025	
96		18 Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту. Кедергілерден секіре жүгіру	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	14.05.2025	

97		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	16.05.2025	
98		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	20.05.2025	
99		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	21.05.2025	
100		22	Қозғалысты дене қыздыру элементтері. 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	6.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті тандай білу	1	21.05.2025	
101	Спорттық ойын 2 сағат	23	Спорттық ойындар. Футбол	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	23.05.2025	
102		24	Спорттық ойындар. Футбол	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	23.05.2025	

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 7 -СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
I-тоқсан 24 сағат							
1	1-Бөлім. Лактыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту (11 сағат)	1	Қауіпсіздік 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	03.09.2024	
2		2	Қауіпсіздік 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	04.09.2024	
3		3	Қауіпсіздік 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	06.09.2024	
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 ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	10.09.2024	
5		5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 400 метрге жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	11.09.2024	
6		6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800 метрге жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	13.09.2024	
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	17.09.2024	
8		8	Секіру және оның түрлері Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	18.09.2024	
9		9	Секіру және оның түрлері Биіктікке секіру	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	20.09.2024	

10		10	Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық кимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	24.09.2024	
11		11	Эстафеталық жүгіруді түрлендіру Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық кимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	25.09.2024	

12	2-Бөлім. Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері 10 сағат	12	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері ӨҚН	7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық кимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	27.09.2024	
13		13	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	01.10.2024	
14		14	Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып жүру	7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	02.10.2024	
15		15	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау	7.1.2.1 Кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	04.10.2024	
16		16	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	8.10.2024	
17		17	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	9.10.2024	
18		18	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	11.10.2024	
19		19	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	15.10.2024	
20		20	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	16.10.2024	
21		21	Командадағы көшбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, кимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	18.10.2024	
22	4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (3 сағат)	22	Зияткерлік ойындар Дойбы ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	22.10.2024	
23		23	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.6.6 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	23.10.2024	

24		24	Зияткерлік ойындар Шахмат ойыны	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	25.10.2024	
II-тоқсан 24 сағат							
25	3-бөлім. Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар (16 сағат)	1	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	05.11.2024	
26		2	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	06.11.2024	
27		3	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар Топпен қозғалыстар ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	08.11.2024	
28		4	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	12.11.2024	
29		5	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	13.11.2024	
30		6	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	15.11.2024	
31		7	Акробатикалық элемент кешендері Гимнастикалық бөренеді жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	19.11.2024	
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	20.11.2024	
33		9	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық кіші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	22.11.2024	
34		10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	26.11.2024	
35		11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері (Гимнастикалық сырықта жатығулар орындау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	27.11.2024	

36		12	Презентация жасау және топтағы бағалау процесі Гимнастикалық сырықта бағалау	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	29.11.2024	
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	03.12.2024	
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	4.12.2024	
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	06.12.2024	
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	10.12.2024	
41	4-бөлім	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	11.12.2024	

42	Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (8 сағат)	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	13.12.2024	
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	17.12.2024	
44		20	Қазақтың ұлттық ойындары (Асық ату және бес тас ойыны)	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	18.12.2024	
45		21	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	20.12.2024	
46		22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	24.12.2024	
47		23	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	25.12.2024	
48		24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	1	27.12.2024	

III-тоқсан

32 сағат

49	5-бөлім. Шаңғы(кросс) коньки дайындығы	1	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері ӨҚН. Өсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	10.01.2025	
----	--	---	---	---	---	------------	--

50	(12 сағат)	2	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту.ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	14.01.2025	
51		3	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы,коньки дайындығы ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	15.01.2025	
52		4	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы,коньки дайындығы ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету		17.01.2025	
53		5	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы,коньки дайындығы Қыздырыну, калыпқа келу техникасы	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	21.01.2025	

54		6	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы,коньки дайындығы Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	7.1.4.1Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	22.01.2025	
55		7	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы,коньки дайындығы	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	23.01.2024	
56		8	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы,коньки дайындығы Гимнастикалық секіртпемен секіру	7.1.4.4 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	24.01.2025	
57		9	Ұзақ,қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	28.01.2025	
58		10	Ұзақ,қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	29.01.2025	
59		11	Ұзақ,қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	31.01.2025	
60		12	Ұзақ,қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	04.02.2025	
61		13	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіпқатерлерді анықтай білу	1	05.02.2025	

62	Шытырман және команда құруға арналған ойындар 18 сағат	14	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың аландағы қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	07.02.2025	
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	11.02.2025	
64		16	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіпкерлерді анықтай білу	1	12.02.2025	
65		17	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	14.02.2025	
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	18.02.2025	
67		19	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	19.02.2025	

68		20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	21.02.2025	
69		21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	25.02.2025	
70		22	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	26.02.2025	
71		23	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	28.02.2025	
72		24	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	4.03.2025	
73		25	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	05.03.2025	
74		26	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	7.03.2025	
75		27	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	11.03.2025	

76		28	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	12.03.2025	
77		29	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	14.03.2025	
78		30	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	18.03.2025	
79		31	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	19.03.2025	
80		32	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Екі жақты ойын	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	19.03.2025	
IV-тоқсан 22 сағат							
81	7-бөлім. Шабуыл ойындарда дағдыларды және түсінуді дамыту (11 сағат)	1	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау. Футбол ойынының ержелері ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	01.04.2025	
82		2	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	02.04.2025	
83		3	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қакпашының ролі. ӨҚН. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	04.04.2025	
84		4	Кеністікте бағдарлану және допты бірбіріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері ӨҚН. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	08.04.2025	
85		5	Кеністікте бағдарлану және допты бірбіріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты баспен ұру тәсілдері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	9.04.2025	
86		6	Кеністікте бағдарлану және допты бірбіріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	11.04.2025	

87		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	15.04.2025	
88		8	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық Футбол. Допты қақпаға бағыттау	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	16.04.2025	
89		9	Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық. Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	18.04.2025	
90		10	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	22.04.2025	
91		11	Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу Футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	23.04.2025	
92		12	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	25.04.2025	
93		13	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН. 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	29.04.2025	
94		14	Сауықтыру жүгірісі. ӨҚН. 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	30.04.2025	
95		15	Тыныс алуды 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	06.05.2025	
96		16	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары 1000 м жүгіру	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	09.05.2025	
97		17	Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары Ұзақ қашықтыққа жүгіру	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	13.05.2025	
98	8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру (12 сағат)	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	14.05.2025	
99		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	16.05.2025	
100		20	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Биіктікке секіру әдістері	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	20.05.2025	
101		21	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	21.05.2025	

102	22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	23.05.2025	
-----	----	--	--	---	------------	--

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 8-СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
I-тоқсан 24 сағат							
1	1-бөлім Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін. 60 м жүгіру ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпкәтерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	03.09.2024	
2		2	Төменгі сөре және сөрелік екпін. 4x10 м жүгіру ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпкәтерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	04.09.2024	
3		3	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. Эстафетаға жүгіру 4x60 м ӨҚН. Жарылыс және өрт алдын алуы	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	06.09.2024	
4		4	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру ӨҚН. Жарылыс және өрт алдын алуы	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	10.09.2024	
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	11.09.2024	
6		6	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 6x10 м өрмек айнала жүгіру	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	13.09.2024	
7		7	Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар. Бір орыннан ұзындыққа секіру.	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	17.09.2024	

8		8	Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	8.3.2.1 денені қыздыру және калпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	1	18.09.2024	
9		9	Секіруді дамытуға арналған іс – шаралар. Биіктікке секіру әдістері	8.3.2.1 денені қыздыру және калпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	1	20.09.2024	
10		10	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.1.1.1 арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	24.09.2024	
11		11	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	8.1.1.1 арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	25.09.2024	
12		12	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту. 150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	27.09.2024	
13	2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс (10сағат)	13	Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру Баскетбол. Ойын ережелерін еске түсіру	8.1.1.1 арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	01.10.2024	
14		14	Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру. Баскетбол. Ойын техникасының элементтері.	8.1.1.1 арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	02.10.2024	
15		15	Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру. Баскетбол. Допты ойыншыға беру	8.1.1.1 арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	1	04.10.2024	
16		16	Ойын жағдайында қабыл-дауды 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	8.10.2024	
17		17	Ойын жағдайында қабыл-дауды 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	9.10.2024	
18		18	Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау техникасы	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	11.10.2024	
19		19	Ойын жағдайында қабыл-дауды іске асыру. Баскетбол. Допты бір орыннан торға тастау	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	15.10.2024	

20		20	Ойын құрылымы. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу	1	16.10.2024	
21		21	Жарыс ойынын ұйымдастыру Кіші баскетбол алаңында жылдамдықта ойнау	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	18.10.2024	
22		22	Жарыс ойынын ұйымдастыру. Баскетбол. Екі жақты ойын ойнау	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыләрекеттерімен байланысты білімді	1	22.10.2024	
23	4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (3 сағат)	23	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	23.10.2024	
24		24	Қазақтың халық ойындары. Шахмат ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	25.10.2024	
II-тоқсан 24 сағат							
25	3-бөлім Гимнастикалық элементтер және оның түрлері (16 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Саптық жаттығулар ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпқатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	05.11.2024	
26		2	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Бөрене үстінде тепе теңдік сақтау жаттығулары. ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз 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	06.11.2024	
27		3	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Өрмелеу.Арқанға жылдам өр-мелеу. ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу	1	08.11.2024	
28		4	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. Қатар кермеде жасалатын жаттығулар	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу	1	12.11.2024	
29		5	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. Кіші аттың биіктігі 120 см секіру	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	13.11.2024	
30		6	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. Кіші аттың биіктігі 120 см секіру	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	15.11.2024	

31		7	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	19.11.2024	
32		8	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	20.11.2024	
33		9	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	22.11.2024	
34		10	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	26.11.2024	
35		11	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың жаттығуларының дене тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	27.11.2024	
36		12	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың жаттығуларының дене тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	29.11.2024	
37		13	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың жаттығуларының дене тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	3.12.2024	
38		14	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика сырықта жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың жаттығуларының дене тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	4.12.2024	
39		15	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың жаттығуларының дене тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	6.12.2024	
40		16	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Гимнастика кермеде жаттығуларын жасау	8.3.5.1 басқа адамдардың жаттығуларының дене тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	1	10.12.2024	
41	4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (8 сағат)	17	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	11.12.2024	
42		18	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	13.12.2024	
43		19	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	17.12.2024	
44		20	Қазақтың халық ойындары. Асық ату мен бас тас ойыны	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	18.12.2024	

45		21	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	20.12.2024	
46		22	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	24.12.2024	
47		23	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	25.12.2024	
48		24	Қазақтың халық ойындары. Тоғызқұмалақ ойыны.	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	27.12.2024	
III-тоқсан 32 сағат							

49	5-бөлім <i>Шаңғы(кросс)</i> коньки дайындығы (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту ӨҚН.Жұқпалы аурулардың алдын алу	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпктерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	10.01.2025	
50		2	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН.Жұқпалы аурулардың алдын алу	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	14.01.2025	
51		3	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы ӨҚН. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	1	15.01.2025	
52		4	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету	1	17.01.2025	
53		5	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	8.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету	1	21.01.2025	
54		6	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	22.01.2025	
55		7	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	8.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	1	24.01.2025	
56		8	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	28.01.2025	

57		9	Ұзақ,қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	29.01.2025	
58		10	Ұзақ,қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	31.01.2025	
59		11	Ұзақ,қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	4.02.2025	
60		12	Ұзақ,қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	5.02.2025	
61		13	Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойын ережелері	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпкәтерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	7.02.2025	

62	Командалық ойын- белсенді қозғалыстың іс- әрекеті. 18 сағат	14	Командалық ойындағы көшбасшылық. Баскетбол. Ойыншылардың алаңдағы қозғалыстары	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу	1	11.02.2025	
63		15	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. Доппен және допсыз қозғалыстар	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	12.02.2025	
64		16	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдісі	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	14.02.2025	
65		17	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту Баскетбол. Допты торға тастау әдісі	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	18.02.2025	
66		18	Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	1	19.02.2025	
67		19	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	21.02.2025	
68		20	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	25.02.2025	
69		21	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	26.02.2025	
71		22	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	28.03.2025	

72		23	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	4.03.2025	
73		24	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	5.03.2025	
74		25	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	8.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу	1	7.03.2025	
75		26	Сергектікті,тап-қырлықты 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	11.03.2025	
76		27	Сергектікті,тап-қырлықты 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	12.03.2025	
77		28	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Командалық қозғалыстар	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	14.03.2025	

78		29	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	18.03.2025	
79		30	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	19.03.2025	
80		31	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	19.03.2025	
81		32	Сергектікті,тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары. Баскетбол. Екі жақты ойын	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	1	19.03.2025	

IV-тоқсан

24 сағат

82	5-бөлім Командалық ойынның негізгі дағдысы (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ережелері ӨҚН.Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпкәтерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	1.04.2025	
----	---	---	---	---	---	-----------	--

83		2	Ойын техникасы. Футбол. Аландағы қозғалыстар ӨҚН.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	2.04.2025	
84		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 түсідіру және көрсете білу	1	4.04.2025	
85		4	Ойын тактикасы. Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері. ӨҚН.Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу	1	8.04.2025	
86		5	Ойын тактикасы. Футбол.Допты баспен ұру түрлері	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	9.04.2024	
87		6	Ойын тактикасы. Футбол.Допты тартып алу тәсілдері	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1	11.04.2025	
88		7	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Шабуылда ойнау техникасы	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	15.04.2025	
89		8	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Допты қақпаға бағыттау	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	1	16.04.2025	
90		9	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Допты бір екпінмен теуіп жарысу	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	18.04.2025	
91		10	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Айып добын орындау	8.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу	1	22.04.2025	
92		11	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Екі жақты ойын	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу	1	23.04.2025	
93		12	Ойындағы шығармашылық белсенділік. Футбол. Екі жақты ойын	8.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарту білу	1	25.04.2025	
94	6-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысы арқылы	13	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. 200 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпкерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	29.04.2025	

95	денсаулықты нығайту (12 сағат)	14	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру 400 м жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпктерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	30.04.2025	
96		15	Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру. Кросс 6 минутқа жүгіру	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіпктерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	6.05.2025	
97		16	Төзімділікті дамыту бағытындағы ісәрекеттер. Эстафета 4x60 м ойыны	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	9.05.2025	
98		17	Төзімділікті дамыту бағытындағы ісәрекеттер. 1000 м жүгіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	13.05.2025	
99		18	Төзімділікті дамыту бағытындағы ісәрекеттер. Ұзақ қашықтыққа жүгіру	8.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	14.05.2025	
100		19	Секіру фазаларын қолдану. Бір орыннан ұзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	16.05.2025	
101		20	Секіру фазаларын қолдану. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	21.05.2025	
102		21	Секіру фазаларын қолдану. Биіктікке секіру әдістері	8.3.3.1. түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру	1	23.05.2025	

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 9-СЫНЫПҚА 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	Ескертуле
I-тоқсан 25 сағат							
1	1-бөлім. , Жүгіру, сегіру, лактыру техникасын жетілдіру (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру ӨҚН. Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	03.09.2024	
2		2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚН. Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	05.09.2024	
3		3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру). ӨҚН. Гидродинамикалық апаттар	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	06.09.2024	
4		4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту) ӨҚН. Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	10.09.2024	
5		5	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүгірту)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	12.09.2024	
6		6	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (эстафетаға 4x60 жүгірту)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	13.09.2025	
7		7	Секірудің түрлендірілген түрлері (Ұзындыққа бір орыннан секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	17.09.2024	
8		8	Секірудің түрлендірілген түрлері (Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	19.09.2024	
9		9	Лактыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты нысанаға лактыру)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	20.09.2024	
10		10	Лактыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	24.09.2024	

		(150 г кіші допты қашықтыққа лақтыру)				
11		11	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық таяқты беру техникасы)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	26.09.2024

12		12	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетаға жүгіру 4x60 м)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	27.09.2024	
13	2-бөлім Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс 11 сағат	13	Ойын техникасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;	1	1.10.2024	
14		14	Ойын техникасы (Футбол. Қорғаныста ойнау)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	03.10.2024	
15		15	Ойын техникасы (Футбол.шабуылда ойнау)	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді онтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	04.10.2024	
16		16	Ойын техникасы (Футбол.Допты ойыншымен алмасу)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;	1	08.10.2024	
17		17	Ойын техникасы (Футбол. Допты қақпаға тебу)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	10.10.2024	
18		18	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (Футбол.Айып добын тебу)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	11.10.2024	
19		19	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі)	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	15.10.2024	
20		20	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер (Футбол. Баспен ойнау әдісі)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	17.10.2024	
21		21	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Футбол. Допты тартып алу әдістері)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	18.10.2024	
22		22	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Футбол. Командалық қозғалыстар)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыләрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу	1	22.10.2024	
23		23	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы (Футбол. Екі жақты ойын)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	24.10.2025	

24	4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары (1 сағат)	24	Зияткерлік ойындар (дойбы ойыны)	9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу;	1	25.10.2024	
25		25	Зияткерлік ойындар (дойбы ойыны)	9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу;	1	25.10.2024	
II-тоқсан 23сағат							
26	3-бөлім	1	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар ӨҚН.Гидродинамикалық апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	05.11.2024	

27	Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары (16 сағат)	2	Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.) ӨҚН.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	07.11.2024	
28		3	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау) ӨҚН.Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1	8.11.2024	
29		4	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Жинақтаушы жаттығуларды орындау)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	12.11.2024	
30		5	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық керемеде жаттығулар жасау)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1	14.11.2024	
31		6	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Гимнастикалық сырықта жаттығулар жасау)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	15.11.2024	
32		7	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету)	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;	1	19.11.2024	
33		8	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1	21.11.2024	

34	9	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындалу реті)	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;	1	22.11.2024	
35	10	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру (Төсеніште орындалатын жаттығулар жасау)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1	26.11.2024	
36	11	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	28.11.2024	
37	12	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	29.11.2024	
38	13	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта домалау, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	03.12.2024	
39	14	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (флешмоб)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	05.12.2024	

40		15	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (Топта дома-лау, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	06.12.2024	
41		16	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау (флешмоб)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	10.12.2024	
42	4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары (8 сағат)	17	Халықаралық ойындар (шахмат ойыны)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	12.12.2024	
43		18	Халықаралық ойындар (дойбы ойыны)	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	13.12.2024	
44		19	Зияткерлік ойындар (шахмат ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	17.12.2024	
45		20	Халықаралық ойындар (шахмат ойыны)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	19.12.2024	
46		21	Халықаралық ойындар (дойбы ойыны)	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	20.12.2024	

47		22	Зияткерлік ойындар (шахмат ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	24.12.2024	
48		23	Зияткерлік ойындар (асық ату мен бес тас ойыны)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	26.12.2024	
III-тоқсан 30 сағат							
49	5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы (15 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру ӨҚН.Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	09.01.2025	
50		2	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	10.01.2025	

51		3	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы) ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	14.01.2025	
52		4	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1	16.01.2025	
53		5	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	17.01.2025	
54		6	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1	21.01.2025	
55		7	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	23.01.2025	
56		8	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1	24.01.2025	
57		9	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	28.01.2025	

58		10	Ұзақ,орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	30.01.2025	
59		11	Ұзақ,орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	31.01.2025	
60		12	Ұзақ,орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	04.02.2025	
61		13	Ұзақ,орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	06.02.2025	
62		14	Ұзақ,орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	07.02.2025	
63		15	Ұзақ,орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы,коньки дайындығы	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	11.02.2025	
64	6-бөлім Команда күруойындары (15 сағат)	16	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	13.02.2025	
65		17	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Допсыз алаңда қозғалыстар)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	14.02.2025	
66		18	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол.Допты ойыншыға беру әдісі)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	18.02.2025	
67		19	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол өзара әрекеттестік)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	20.02.2025	
68		20	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол. Командалық жұмыс)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	21.02.2025	
69		21	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тактикасы, стратегиялар)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1	25.02.2025	

70		22	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыға беру)	9.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;	1	27.02.2025	
71		23	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Дриблинг, финттар)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	28.02.2025	
72		24	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Допты алып жүру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	04.03.2025	
73		25	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	1	06.03.2025	
74		26	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Допты торға тастау)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	07.03.2025	
75		27	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Командалық қозғалыстар)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	1	11.03.2025	
76		28	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	13.03.2025	
77		29	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылда ойнау әдістері)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	1	14.03.2025	

78		30	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Екі жақты ойын)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	18.03.2025	
----	--	----	--	---	---	------------	--

IV-тоқсан 24 сағат							
79	7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол. Ойын ережелері) ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	01.04.2025	
80		2	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН. Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	03.04.2025	
81		3	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру. (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН. Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	4.04.2025	

82		4	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨҚН.Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	08.04.2025	
83		5	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	10.04.2025	
84		6	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	11.04.2025	
85		7	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	15.04.2025	
86		8	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)	9.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	17.04.2025	
87		9	Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғаныста ойнау)	9.2.8.1 түрлі кимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	18.04.2025	
88		10	Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол, шабуылда ойнау)	9.1.6.1 кимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау	1	22.04.2025	
89		11	Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол, тосқауыл қою)	9.2.8.1 түрлі кимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	24.04.2025	
90		12	Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол, екі жақты ойын)	9.1.6.1 кимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын бағалау	1	25.04.2025	
91	8-бөлім Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулық және фитнес (12 сағат)	13	Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру. (60 м жүгіру)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	29.04.2025	
92		14	Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру (эстафетаға жүгіру)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	06.05.2025	
93		15	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту (200 м жүгіру)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу	1	08.05.2025	
94		16	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту (400 м жүгіру)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу	1	09.05.2025	
95		17	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты нысанаға лақтыру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	13.05.2025	

96
97
99
100
101
102

18	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты нысанаға лақтыру)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	15.05.2025	
19	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты қашықтыққа лақтыру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	16.05.2025	
20	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (допты қашықтыққа лақтыру)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	20.05.2025	
21	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту (бір орыннан ұзындыққа секіру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	22.05.2025	
22	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (1000м жүгіру)	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	1	23.05.2025	
23	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту (эстафетаға жүгіру 4x60)	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	1	23.05.2025	

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 10-СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
I-тоқсан 24 сағат							
1	1-бөлім Жеңіл атлетика түсінігі және қозғалыстың озық дағдысы (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	03.09.2024	
2		2	Жүгіру және оның түрлері (60 м жүгіру)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	04.09.2024	
3		3	Жүгіру және оның түрлері (4x10 м жүгіру)	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	05.09.2024	
4		4	Жүгіру және оның түрлері (Эстафета 4x60м жүгіру)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	10.09.2024	
5		5	Секіру және оның түрлері (Бір орыннан ұзындыққа секіру)	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	11.09.2024	
6		6	Секіру және оның түрлері (Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру)	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	12.09.2024	
7		7	Секіру және оның түрлері (Бір орыннан ұзындыққа секіру)	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	17.09.2024	
8		8	Секіру және оның түрлері (Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру)	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	18.09.2024	
9		9	Лақтыру және оның түрлері (150 г допты нысанаға лақтыру)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	19.09.2024	
10		10	Лақтыру және оның түрлері (150 г допты қашықтыққа лақтыру)	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	24.09.2024	
11		11	Лақтыру және оның түрлері (ядро итеру)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	25.09.2024	
12		12	Лақтыру және оның түрлері (Граната лақтыру)	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	26.09.2024	
13	2-бөлім Командалық ойынның қозғалыс дағдысы	13	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол. Ойын ережелері)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	01.10.2024	

14	(12 сағат)	14	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол. Ойындағы қозғалыстар)	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	02.10.2024	
15		15	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол. Пас алмасулары)	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	03.10.2024	
16		16	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кен ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	08.10.2024	
17		17	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол. Айып добы және оның түрлері)	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	9.10.2024	
18		18	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. (Футбол. Қақпашының іс - әрекеті)	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	10.10.2024	
19		19	Доппен топтық тапсырмалар. (Футбол. Допты ауада тебу)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	15.10.2024	
20		20	Доппен топтық тапсырмалар. (Футбол. Баспен ойнау әдісі)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	16.10.2024	
21		21	Доппен топтық тапсырмалар. (Футбол. Шабуылда ойнау әдісі)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	17.10.2024	
22		22	Доппен топтық тапсырмалар. (Футбол.Командалық қозғалыстар)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	22.10.2024	
23		23	Ойын арқылы сенімділікті бекіту. (Футбол. Екі жақты ойын)	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты онтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	23.10.2024	
24		24	Ойын арқылы сенімділікті бекіту. (Футбол. Екі жақты ойын)	10.2.1.1.Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	24.10.2024	
II-тоқсан							
24 сағат							
25	3-бөлім Гимнастика-дағы денені басқарудың қозғалыс дағдылары (16 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада компази-циялық элементтер құру.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	05.11.2024	
26		2	Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. (Саптық жаттығулар жиынтығы)	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	06.11.2024	
27		3	Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. (Саптық жаттығулар жасау және жетілдіру)	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты онтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	07.11.2024	

28	4	Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. (Гимнастикалық құрылғылардың түрлері және жаттығу жасау әдісі)	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	12.11.2024	
29	5	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы (Гимнастикалық сырықта жаттығу жасау)	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	13.11.2024	

30	6	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы (Гимнастикалық сырықта жаттығу жасау)	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	14.11.2024	
31	7	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы (Гимнастикалық кермеде жаттығу жасау)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	19.11.2024	
32	8	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы (Гимнастикалық кермеде жаттығу жасау)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	20.11.2024	
33	9	Тепе - теңдік гимнастика-лық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (Гимнастикалық атта жаттығу жасау)	10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау	1	21.11.2024	
34	10	Тепе - теңдік гимнастика-лық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (Гимнастикалық атта жаттығу жасау)	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	26.11.2024	
35	11	Тепе - теңдік гимнастика-лық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау)	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	27.11.2024	
36	12	Тепе - теңдік гимнастика-лық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау)	10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау	1	28.11.2024	
37	13	Тепе - теңдік гимнастика-лық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (бір орында отырып-тұру, кеудені еденнен көтеру жаттығулар)	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	03.12.2024	
38	14	Тепе - теңдік гимнастика-лық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау)	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	04.12.2024	

39		15	Тепе - теңдік гимнастика-лық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (Акробатикалық гимнастика жаттығуларын жасау)	10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау	1	05.12.2024	
40		16	Тепе - теңдік гимнастика-лық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы (бір орында отырып-тұру, кеудені еденнен көтеру жаттығулар)	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	10.12.2024	
41	4-бөлім	17	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары (Асық ату, бестас ойыны)	10.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1	11.12.2024	

42	Қазақстандық ұлттық ойынындағы шығармашылық қабілеттілік (8 сағат)	18	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары (Тоғызқұмалақ ойыны)	10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	12.12.2024	
43		19	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары (Тоғызқұмалақ ойыны)	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1	17.12.2024	
44		20	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары (Тоғызқұмалақ ойыны)	10.2.7.7. Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1	18.12.2024	
45		21	Қазақ ұлттық ойындарының балама нұсқалары (Тоғызқұмалақ ойыны)	10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1	19.12.2024	
46		22	Ұлттық ойындардың іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу.	10.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1	24.12.2024	
47		23	Ұлттық ойындардың іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу.	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	25.12.2024	
48		24	Ұлттық ойындардың іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу.	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	26.12.2024	

III-тоқсан

32 сағат

49	5-бөлім Шаңғы/кросс/коньки дайындығы (10 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	09.01.2025	
50		2	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	14.01.2025	

51		3	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1	15.01.2025	
52		4	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	16.01.2025	
53		5	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	10.1.4.4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	21.01.2025	
54		6	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	22.01.2025	
55		7	Ұзақ, орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	10.1.4.4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	23.01.2025	
56		8	Ұзақ, орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	28.01.2025	
57		9	Ұзақ, орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	10.1.4.4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	29.01.2025	

58	6-бөлім Команда ойындарында бірлескен оқу (22 сағат)	10	Ұзақ, орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	30.01.2025	
59		11	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. (Баскетбол. Ойын ережелері)	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	4.02.2025	
60		12	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. (Баскетбол. Ойын ережелері)	10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1	05.02.2025	
61		13	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. (Баскетбол. Алаңдағы қозғалыстар, орын ауысулары)	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	06.02.2025	

62		14	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. (Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1	11.02.2025	
63		15	Жарыс өткізу және төрешілікті ұйымдастыру. (Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	12.02.2025	
64		16	Жеке, топтықжәнекомандалықтактикалы кәрекеттер. (Баскетбол. Допты торға тастау әдістері)	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	13.02.2025	
65		17	Жеке, топтықжәнекомандалықтактикалы кәрекеттер. (Баскетбол. Допты торға тастау әдістері)	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	18.02.2025	
66		18	Жеке, топтықжәнекомандалықтактикалы кәрекеттер. (Баскетбол. Айып добын торға тастау әдістері)	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	19.02.2025	
67		19	Жеке, топтықжәнекомандалықтактикалы кәрекеттер. (Баскетбол. Қорғаныс кезіндегі тосқауылдар)	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	20.02.2025	
68		20	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. (Баскетбол. Қорғаныс кезіндегі тосқауылдар)	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	25.02.2025	
69		21	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. (Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдістері)	10.2.1.1.Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	26.02.2024	
70		22	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. (Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдістері)	10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктерін қарау	1	26.02.2024	

71		23	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. (Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдістері)	10.1.4.4.Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	27.02.2025	
72		24	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары. (Баскетбол. Допты алып жүру, финттар жасау)	10.2.1.1.Өзгермелі жағдайларға жауап кайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1	4.03.2025	
73		25	Командалық ойынның орындалуын талдау. (Баскетбол. Допты алып жүру, финттар жасау)	10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын тандау және пайдалану	1	05.03.2025	
74		26	Командалық ойынның орындалуын талдау. (Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері)	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	06.03.2025	
75		27	Командалық ойынның орындалуын талдау. (Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері)	10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1	11.03.2025	
76		28	Командалық ойынның орындалуын талдау. (Баскетбол. Командалық қозғалыстар)	10.2.3.3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын тандау және пайдалану	1	12.03.2025	
77		29	Командалық ойынның орындалуын талдау. (Баскетбол. Екі жақты ойын)	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	13.03.2025	
78		30	Командалық ойынның орындалуын талдау. (Баскетбол. Екі жақты ойын)	10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану	1	18.03.2025	
79		31	Командалық ойынның орындалуын талдау. (Баскетбол. Екі жақты ойын)	10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану		19.03.2025	
80		32	Командалық ойынның орындалуын талдау. (Баскетбол. Екі жақты ойын)	10.2.6.6. Жарыс іс-шаралары шарттары және төреші ережесін қолдану		20.03.2025	
IV-тоқсан 22 сағат							
81	7-бөлім Командалық ойын – белсенді қозғалыс нысаны (12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	01.04.2025	
82		2	Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. (Футбол. Ойындағы қозғалыстар)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	02.04.2025	

83		3	Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. (Футбол. Ойындағы қозғалыстар)	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	03.04.2025	
84		4	Топта ойын -сауық ойынын құру. (Футбол.Пас алмасулар	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	08.04.2025	
85		5	Топта ойын -сауық ойынын құру. (Футбол.Пас алмасулар	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	9.04.2025	
86		6	Топта ойын -сауық ойынын құру. (Футбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	10.04.2025	
87		7	Топта ойын -сауық ойынын құру. (Футбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	15.04.2025	
88		8	Ойын кеністігіндегі бағыт -бағдар дағдысы. (Футбол. Қақпашының іс - әрекеті)	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	16.04.2025	
89		9	Ойын кеністігіндегі бағыт -бағдар дағдысы. (Футбол. Қақпашының іс - әрекеті)	10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстін жеке ерекшеліктерін қарау	1	17.04.2025	
90		10	Ойын кеністігіндегі бағыт -бағдар дағдысы. (Футбол. Шабуылда ойнау әдісі)	10.1.6.6. Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту	1	22.04.2025	
91		11	Ойын кеністігіндегі бағыт -бағдар дағдысы. (Футбол. Шабуылда ойнау әдісі)	10.1.5.5. Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибе жасау	1	23.04.2025	
92		12	Ойын кеністігіндегі бағыт -бағдар дағдысы. (Футбол. Екі жақты ойын)	10.2.8.8 Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстін жеке ерекшеліктерін қарау	1	24.04.2025	
93	8-бөлім Денсаулық және салауатты өмір салты (12 сағат)	13	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы (100 м жүгіру)	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	29.04.2025	
94		14	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы (Бір орыннан ұзындыққа секіру)	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	30.04.2025	
95		15	Әр түрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жинағы (150 г допты нысанаға лақтыру)	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1	06.05.2025	
96		16	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту.жинағы (150 г допты нысанаға лақтыру)	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	08.05.2025	

97	17	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. (200 м, 400 м жүгіру)	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	13.05.2025	
98	18	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. (200 м, 400 м жүгіру)	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	14.05.2025	
99	19	Жеңіл атлетика және фитнес (1000 м, 1500 м жүгіру)	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	15.05.2025	
100	20	Жеңіл атлетика және фитнес (Кедергілер арқылы жүгіру)	10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1	20.05.2025	
101	21	Жеңіл атлетика және фитнес (Эстафета 4х60м жүгіру)	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1	21.05.2025	
102	22	Жеңіл атлетика және фитнес (Эстафета 4х60м жүгіру)	10.3.1.1. Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1	22.05.2025	

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 11-СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
I-тоқсан 25 сағат							
1	1-БӨЛІМ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ҚИЫН ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫ(12 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Адамның табиғи қозғалысы-жүгіру (Жүгіру және оның түрлері)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы кимылқозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	03.09.2024	
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Адамның табиғи қозғалысы-жүгіру (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулықты нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	04.09.2024	
3		3	Секіру және лақтыру: Топтық дайындық жоспары (Секіру және оның түрлері)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы кимылқозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	05.09.2024	
4		4	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары (Секіру және оның түрлері)	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы кимылқозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	10.09.2024	
5		5	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары (Лақтыру және оның түрлері)	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	11.09.2024	
6		6	Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары (Лақтыру және оның түрлері)	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	12.09.2024	
7		7	«Денсаулық күнін»күру және ұйымдастыру (Жарыстың жоспарын дайындау)	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	17.09.2024	
8		8	«Денсаулық күнін»күру және ұйымдастыру (Жарыстың жоспарын дайындау)	11.3.2.2. Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	18.09.2024	
9		9	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Лақтыру және оның түрлері)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	19.09.2024	

10		10	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Лақтыру және оның түрлері)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	24.09.2024	
----	--	----	--	---	---	------------	--

11	2-БӨЛІМ ЭМПИРИКАЛЫҚ ОҚУ АРҚЫЛЫ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТІ (11 сағат)	11	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Лақтыру және оның түрлері)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	25.09.2024	
12		12	Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну (Секіру және оның түрлері)	11.3.5.5. Өзгелердің дене белсенділігінің тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	26.09.2024	
13		13	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	01.10.2024	
14		14	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	02.10.2024	
15		15	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	03.10.2024	
16		16	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындардың терминдері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	08.10.2024	
17		17	Жоғары көшбасшылық дағды (Спорттық ойындардың терминдері)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	9.10.2024	
18		18	Жоғары көшбасшылық дағды (Волейбол. Ойын кезіндегі көшбасшының рөлі)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	10.10.2024	
19		19	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының рөлі)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	15.10.2024	
20		20	Жоғары көшбасшылық дағды (Волейбол. Ойын кезіндегі көшбасшының рөлі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	16.10.2024	
21		21	Жоғары көшбасшылық дағды (Футбол. Ойын кезіндегі көшбасшының рөлі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	17.10.2024	
22		22	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	22.10.2024	

23	23	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.2.1.1.Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	23.10.2024	
24	24	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.2.1.1.Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	24.10.2024	
25	25	Еркін көшбасшылық рөлі (Спорттық ойындар және оның ережелері)	11.2.1.1.Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	24.10.2024	
II-тоқсан 24 сағат						

26	3-БӨЛІМ ГИМНАСТИКА АРҚЫЛЫ ТАНЫМДЫҚ ДАҒДЫНЫ ҚҰРАСТЫРУ (14 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	05.11.2024	
27		2	Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы (Саптық жаттығулар жиынтығы)	11.3.2.2.Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу	1	06.11.2024	
28		3	Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы (Саптық жаттығулар жасау және жетілдіру)	11.1.4.4. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	07.11.2024	
29		4	Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы (Гимнастикалық құрылғы-лардың түрлері және жаттығу жасау әдісі)	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	12.11.2024	
30		5	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы (Гимнастикалық құралдар жиынтығы)	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	14.11.2024	
31		6	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы (Гимнастикалық құрал-дармен жұмыс жасау)	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	19.11.2024	
32		7	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы (Гимнастикалық құралдармен жарыстар)	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау	1	20.11.2024	
33		8	Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы (Гимнастикалық құрал-жабдықтармен жаттығулар жасау)	11.1.4.4. Сапалы орындауды жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	21.11.2024	

34		9	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі (Баскетбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	26.11.2024	
35		10	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі (Футбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	27.11.2024	
36		11	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі (Асық ату жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	28.11.2024	
37		12	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі (Баскетбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	03.12.2024	
38		13	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі Футбол жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	04.12.2024	

39		14	Топта талдау жасаумен қатысу және құру процесі (Асық ату жарыстарын талдау)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	05.12.2024	
40	4-БӨЛІМ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ӘЛЕУЕТ (10 сағат)	15	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегиямен тактика (Асық ату және бестас ойыны)	11.3.5.5.Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	10.12.2024	
41		16	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегиямен тактика (Асық ату және бестас ойыны)	11.3.5.5.Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	11.12.2024	
42		17	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Тоғызқұмалақ ойынын өткізу)	11.3.5.5.Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	12.12.2024	
43		18	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Тоғызқұмалақ ойынын өткізу)	11.3.5.5.Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	17.12.2024	
44		19	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Тоғызқұмалақ ойынын өткізу)	11.3.5.5.Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану	1	18.12.2024	
45		20	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегиямен тактика (Асық ату және бестас ойыны)	11.2.6.6.Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	19.12.2024	
46		21	Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегиямен тактика (Асық ату және бестас ойыны)	11.2.6.6.Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	24.12.2024	

47		22	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Тоғызқұмалақ ойынын өткізу)	11.2.6.6.Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	25.12.2024	
48		23	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Тоғызқұмалақ ойынын өткізу)	11.2.6.6.Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	26.12.2024	
49		24	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Тоғызқұмалақ ойынын өткізу)	11.2.6.6.Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	26.12.2024	

III-тоқсан

30 сағат

50	5-БӨЛІМ Шаңғы/ кросс/коньки дайындығы (9 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану.	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимылқозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	09.01.2025	
51		2	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	11.1.1.1. Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимылқозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	14.01.2025	

52		3	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау	1	15.01.2025	
53		4	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	16.01.2025	
54		5	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	11.2.4.4. Дене жаттығуларының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	21.01.2025	
55		6	Ұзақ, орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	22.01.2025	
56		7	Ұзақ, орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	23.01.2025	
57		8	Ұзақ, орта және қысқа қашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары.	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	28.01.2025	

		Шаңғы, коньки дайындығы				
58	6-БӨЛІМ ОЙЫН-САУЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ ЖӘНЕ (9 сағат)	9	Ұзақ, орта және қысқа кашықтықтарды жүріп өту. Биіктен сырғанап түсу Бұрылыстардан өту дағдылары. Шаңғы, коньки дайындығы	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	29.01.2025
59		10	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.1.5.5. Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	30.01.2025
60		11	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	4.02.2025
61		12	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	05.02.2025
62		13	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	06.02.2025
63		14	Жоғары көшбасшылық дағды (Баскетбол. Ойын кезіндегі көшбасшының ролі)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру	1	11.02.2025
64		15	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар (Волейбол. Ойын ережелері)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	12.02.2025
65		16	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар (Волейбол. Аландағы қозғалыстар, орын ауысулар)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	13.02.2025
66		17	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар (Волейбол. Допты ойынға бір шетінен, астынан қосу)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	18.02.2025
67		18	Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар (Волейбол. Допты ойынға жоғарыдан қосу)	11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру	1	19.02.2025
68	КОММУНИКАТИВТІ К ОРТА (16 сағат)	19	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы (Волейбол. Допты қабылдау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	20.02.2025

69	20	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы (Волейбол. Допты құлай қабылдау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	25.02.2025	
70	21	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы (Волейбол. Қорғаныста ойнау әдістері)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	26.02.2024	
71	22	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы (Волейбол. Доппен әртүрлі жаттығулар түрлері)	11.1.4.4.Сапалы орындауда жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	26.02.2024	
72	23	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы (Волейбол. Доппен әртүрлі жаттығулар түрлері)	11.1.4.4.Сапалы орындауда жақсарту үшін жаңа қозғалыс қабілеттерін дамыту	1	27.02.2025	
73	24	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы (Волейбол. Допқа тосқауыл қою)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру.	1	4.03.2025	
74	25	Ойын- сауық ойындарының мәселесін шешу дағдысы (Волейбол. 2-3 адамдық тосқауыл)	11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру.	1	05.03.2025	
75	26	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері (Волейбол. Допты қорғаныста қабылдау)	11.2.3.3.Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	06.03.2025	
76	27	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері (Волейбол. Доп аланға тастау әдістері)	11.2.3.3.Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	11.03.2025	
77	28	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері (Волейбол. Шабуылда ойнау әдісі)	11.2.3.3.Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау	1	12.03.2025	
78	29	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері (Волейбол. Командалық қозғалыстар)	11.2.5.5.Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	13.03.2025	
79	30	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері (Волейбол. Командалық қозғалыстар)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	18.03.2025	
80	32	Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері (Волейбол. Командалық қозғалыстар)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	19.03.2025	

IV-тоқсан 23сағат							
81	7-БӨЛІМ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАКТИКАЛЫҚ ДАҒДЫЛАРЫ (13 сағат)	1	Қауіпсіздік ережесі. Ойыншының тактикалық әрекеті	11.3.4.4.Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	01.04.2025	
82		2	Ойыншының тактикалық әрекеті (Спорттық ойындар кезіндегі тактикалық жүріс)	11.3.4.4.Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	02.04.2025	
83		3	Ойыншының тактикалық әрекеті (Футбол ойыны кезіндегі тактикалық жүріс)	11.3.4.4.Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	03.04.2025	
84		4	Ойыншының тактикалық әрекеті (Баскетбол ойыны кезіндегі тактикалық жүріс)	11.1.1.1.Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимылқозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	08.04.2025	
85		5	Ойыншының тактикалық әрекеті (Волейбол ойыны кезіндегі тактикалық жүріс)	11.1.1.1.Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимылқозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау	1	9.04.2025	
86		6	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Асық ату және бестас ойыны кезіндегі тактикалық әдістер	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	10.04.2025	
87		7	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Тоғызқұмалақ ойыны кезіндегі тактикалық әдістер	11.1.2.2. Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру	1	15.04.2025	
88		8	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Волейбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.4.4.Дене жаттығуларының сапасын жақсарту баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру	1	16.04.2025	
89		9	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу (Футбол жарысын ұйымдастыру)	11.1.5.5.Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдық идеяларды жобалау	1	17.04.2025	
90		10	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу (Баскетбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	22.04.2025	
91		11	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік (Волейбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	23.04.2025	
92		12	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу (Футбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	24.04.2025	

93	8-БӨЛІМ ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ФИТНЕС (7 сағат)	13	Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу (Баскетбол жарысын ұйымдастыру)	11.2.8.8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау	1	29.04.2025	
94		14	Денсаулық. Дене белсенділік жаттығулары (Жүгіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	30.04.2025	
95		15	Денсаулық. Дене белсенділік жаттығулары (Секіру және оның түрлері)	11.3.3.3. Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру	1	06.05.2025	
96		16	Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы (Секіру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын құру, түрлендіру және бағалау	1	08.05.2025	
97		17	Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы (Лактыру және оның түрлері)	11.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды дамытуда жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын құру, түрлендіру және бағалау	1	13.05.2025	
98		18	«Денсаулық-күні» іс-шараларын өткізу (Эстафетадан жарыс ұйымдастыру)	11.2.5.5. Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау	1	14.05.2025	
99		19	«Денсаулық-күні» іс-шараларын өткізу (Секіруден жарыс ұйымдастыру)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	15.05.2025	
100		20	«Денсаулық-күні» іс-шараларын өткізу (Лактырудан жарыс ұйымдастыру)	11.3.4.4. Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу	1	20.05.2025	
101	4-БӨЛІМ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ӘЛЕУЕТ (3 сағат)	21	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Асық ату және бестас ойыны)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	21.05.2025	
102		22	Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу (Тоғызқумалақ ойынын өткізу)	11.2.6.6. Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау	1	22.05.2025	