

Әдістемелік бірлестіктің  
отырысында қаралды. Хаттама №

Бірлестік жетекшісі: Ж. Ж. Капбасова

  
«\_\_» \_\_\_\_\_

«Келісемін»  
оқу ісінің меңгерушісі :

Г.М.Енсебаева

  
«\_\_» \_\_\_\_\_

«Бекітемін»

Методикалық директоры :

Ж.Б.Махметов



«\_\_» \_\_\_\_\_

## «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНЕН КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Сынып: 6

Мұғалімі: Рахыметуллин Батырхан Абайұлы

Жылдық сағат саны - 102

Аптасына - 3 сағат.

2024 -2025 оқу жылы

### **Түсінік хат.**

«Дене шынықтыру» білім саласының мазмұны денсаулықты нығайтуға, негізгі дене сапасын дамытуға және ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған; қозғалыс мәдениетін қалыптастыру, жалпы дамытушылық және түзету бағытындағы дене жаттығуларымен қозғалыс тәжірибесін байыту; дене шынықтыру – сауықтыру және спорттық-сауықтыру іс-әрекеттерінде дағдылар мен біліктілікке үйрету, дене шынықтыру жаттығуларын өз бетінше ұйымдастыруға негізделген.

Дене шынықтыру сабағына қатысушылардың қызметін қатаң реттеу қажет. Бұл сабақтың сауықтыру бағытына ішінара қол жеткізеді. Білім алушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жүктемелерді саралауды сақтау қажет. Оқу процесінде өз денсаулығын нығайту және ұзақ уақыт сақтау, еңбек қызметін оңтайландыру және белсенді демалысты ұйымдастыру үшін дене шынықтыру құндылықтарын белсенді пайдалана алатын білім алушылардың жан-жақты дамыған тұлғасын қалыптастыру қамтамасыз етілуі тиіс. Жұмысқа кіріскен кезде педагог білім алушылардың денсаулық жағдайын, жынысын, физикалық дамуын, физикалық дайындығын, психикалық қасиеттерін т.б. даму ерекшеліктерін ескеруі керек.

Дене шынықтыру сабақтарын өткізу кезінде педагогтің басты назары білім алушыларды техникалық даярлауға бағытталуы тиіс. Білім алушы алдыңғы жаттығуда талаптарды орындағанға дейін жаттығуларды қиындату ұсынылмайды. Жаттығуларды таңдауда білім алушыларды қызықтыра отырып, жаттығуларды орындаудағы техникалық шеберліктерін өсіруге ынталандыру керек. Дене шынықтыру сабағы кезіндегі білім алушылардың алдына қойылған міндеттердің қиындығын біртіндеп арттыру қозғалыс тұрғысынан да, қабылдау тұрғысынан да сақталуы керек.

Дене шынықтыру сабағының тиімділігі сабақты өткізу әдістемесімен ғана емес, сонымен қатар бірқатар ұйымдастырушылық шарттармен де анықталады:

- қолда бар жабдықтарды ұтымды пайдалану;
- оқытудың техникалық құралдарын қолдану;

- сабақты өткізу орнының ерекшелігін есепке алу (спорт залы немесе мектеп жанындағы спорт алаңы, стадион немесе саябақ, тегіс немесе тегіс емес жер);

- сыртқы ортаның сипаты және т. б.

Сабақты ұйымдастыру үшін төмендегі жағдайларды қамтамасыз ету:

1) санитарлық-гигиеналық жағдай жасау;

2) материалдық-техникалық қамтамасыз ету;

3) сабақта айналысатын қызметті ұйымдастырудың әдісін (тәсілін) таңдау, тапсырмаларды жақсы орындауға мүмкіндік береді.

«Дене шынықтыру» пәнін оқытудың міндеттері: дене шынықтыру жәнеспорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамыту;өзінің дене және психикалық денсаулығын нығайту үшін ұмтылуға ынталандыру; білім алушылардың төзімділікке,ширақтыққа,күштілікке,ептілікке және икемділікке ықпал ететін қозғалыс дағдыларын дамыту;Отанға деген патриоттық сезімін, құрметтеуге, жауапкершілік пен өзара түсіністікке тәрбиелеу; білім алушылардың өз өмірлерінде салауатты өмір салтын ұстануға және үйренген дене-қимыл дағдыларын алдағы уақытта қолдануға ынталандыру;жалпы адамзат мәдениетінің бөлігі ретінде дене шынықтыру туралы түсініктерін қалыптастыру.

### **«Денешынықтыру» пәні 5-9-сыныптар**

5-9-сыныптарда қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бойынша тапсырмаларды орындауы (жалпы дамыту жаттығуларының әртүрлі жиынтықтарын құрастыру, дене шынықтыруға арналған жаттығуларды таңдау), спорттық ойындарда, жарыс әрекеттерінде пайдалану үшін креативті ойлауды дамыту, сонымен қатар бос уақытын ұйымдастыра білуі керек.

Оқу бағдарламасында денешынықтыру мен спортты дамыту тарихы бойынша білімді қалыптастыру; негізгі дене дамуы қасиеттерін жетілдіру, арнайы спорттық біліктер мен дағдыларды дамыту; коммуникативтік дағдыларды дамыту, атапайтқанда, әр түрлі дерек көздерден алынған ақпаратты пайдалану,оны тиісті нысан данақты ұсыну қабілеті;ойлау және зерттеу дағдыларын дамыту;адамгершілік-жігер,моральдық-ерікқасиеттерінқалыптастыруқарастырылған.

2023-2024 оқу жылында орта білім беру ұйымдарының «Дене шынықтыру» пәнін оқытуға бөлінген оқу жүктемесінің көлемі:

- **5-сыныпта – аптасына 3 сағаттан, оқу жылында 102 сағатты құрайды.**
- **6-сыныпта – аптасына 3 сағаттан, оқу жылында 102 сағатты құрайды.**

- **7-сыныпта – аптасына 3 сағаттан, оқу жылында 102 сағатты құрайды.**
- **8-сыныпта – аптасына 3 сағаттан, оқу жылында 102 сағатты құрайды.**
- **9-сыныпта – аптасына 3 сағаттан, оқу жылында 102 сағатты құрайды.**

Пән бойынша бағдарламаның әрбір үшінші сағаты білім алушылардың қозғалыс белсенділігін (спорттық және қозғалыс ойындарының санын арттыру есебінен) және сауықтыру процесін арттыруға бағытталған.

Оқу бағдарламасында қарастырылған шаңғы/коньки/кросс дайындығы сабақтары өңірлердің климаттық жағдайларына сәйкес өзара алмастырылады.

Мұғалімнің әр сабақ сайын жүргізетін бақылау жұмыстары жүйелі түрде іске асырылады және білім алушының тапсырмаларды қаншалықты дұрыс орындап жатқандарын түсінуге, олардың білім алу траекторияларына түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

«Есептелінді» және «есептелінген жоқ» деген сынақ қойған кезде критериалды бағалау қағидасына сүйену керек. Яғни, білім алушы «есептелінді» деген сынақ алу үшін сабаққа қатысып қана қоймай, дене дамуы бойынша білім мен біліктілік негіздерін игеруі керек.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша тоқсан соңында және оқу жылының соңында «есептелінді»/«есептелінген жоқ» бағасы сынып журналына қойылады.

| №                   |   | Ауыспалы тақырыптар                                                         | Сабақтардың тақырыбы                                                                                                                                                                     | Оқудың мақсаттары                                                                                                                          | Сағат саны | Мерзімі    | Ескерту |  |
|---------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------|--|
| 1-тоқсан (24 сағат) |   |                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |            |            |         |  |
| 1                   | 1 | 1-бөлім.<br>Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына дамыту<br><br>Спорттық ойын | Қауіпсіздік ережесі.<br>Әр түрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс.<br>ӨҚН№1 Экологиялық теңдік бұзылған кездегі адам қауіпсіздігін қамтамасыз ету жөніндегі негізгі шаралар. | 6.1.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну                           | 1          | 03.09.24 ж |         |  |
| 2                   | 2 |                                                                             | Қауіпсіздік ережесі.<br>Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс.                                                                                                            | 6.1.1.2 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну                           | 1          | 05.09.24 ж |         |  |
| 3                   | 3 |                                                                             | Спорттық ойын (футбол)                                                                                                                                                                   | 6.1.1.3 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну                           | 1          | 06.09.24 ж |         |  |
| 4                   | 4 |                                                                             | Жүгіру секіру реттілігі                                                                                                                                                                  | 6.1.2.4 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1          | 10.09.24 ж |         |  |
| 5                   | 5 |                                                                             | Жүгіру секіру реттілігі                                                                                                                                                                  | 6.1.2.5 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1          | 12.09.24 ж |         |  |
| 6                   | 6 |                                                                             | Спорттық ойын (футбол)                                                                                                                                                                   | 6.1.2.6 Аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс                                                                                                | 1          | 13.09.24 ж |         |  |

|    |    |                                    |                                                                                    |                                                                                                                                                           |   |            |  |  |
|----|----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|--|
|    |    |                                    |                                                                                    | әре кеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану                                               |   |            |  |  |
| 7  | 7  |                                    | <b>Әр снарядтарды лақтыру</b><br><b>ӨҚН№2</b> Дененің күйі кезіндегі алғашқы көмек | 6.1.3.7 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                    | 1 | 17.09.24 ж |  |  |
| 8  | 8  |                                    | <b>Әр снарядтарды лақтыру</b>                                                      | 6.1.3.8 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және ол ардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау;                                                  | 1 | 19.09.24 ж |  |  |
| 9  | 9  |                                    | <b>Спорттық ойын (футбол)</b>                                                      | 6.1.3.9 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу                                                                | 1 | 20.09.24 ж |  |  |
| 10 | 10 |                                    | <b>Эстафеталық ойындар</b>                                                         | 6.1.4.10 Аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әре кеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану  | 1 | 24.09.24 ж |  |  |
| 11 | 11 |                                    | <b>Эстафеталық ойындар</b>                                                         | 6.1.4.11 Аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әре кеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану  | 1 | 26.09.24 ж |  |  |
| 12 | 12 |                                    | <b>Спорттық ойын (футбол)</b>                                                      | 6.1.4.12 Аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әре кеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану  | 1 | 27.09.24 ж |  |  |
| 13 | 13 | <b>2-бөлім. Команда-лық спорт-</b> | <b>Ойын техникасының дағдысын дамыту. ӨҚН№3</b> Зілзала (су тасқыны)               | 6.2.1.13 Аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әре кеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану; | 1 | 01.10.24 ж |  |  |
| 14 | 14 | <b>тық ойындар</b>                 | <b>Ойын техникасының дағдысын дамыту</b>                                           | 6.2.1.14 Аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әре кеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану; | 1 | 03.10.24 ж |  |  |

|                     |    |                       |                                                         |                                                                                                                                                              |   |                          |  |  |
|---------------------|----|-----------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|--|--|
| 15                  | 15 | Спорт-<br>тық<br>ойын | Спорттық ойын (футбол)                                  | 6.2.1.15 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу                                                                  | 1 | 04.10.24 ж               |  |  |
| 16                  | 16 |                       | Ойын техникасының дағдысын дамыту                       | 6.2.1.16Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1 | 08.10.24 ж               |  |  |
| 17                  | 17 |                       | Ойын техникасының дағдысын дамыту.                      | 6.2.1.17Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1 | 10.10.24 ж               |  |  |
| 18                  | 18 |                       | Спорттық ойын (футбол)                                  | 6.2.2.18 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 | 11.10.24 ж               |  |  |
| 19                  | 19 |                       | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану       | 6.2.2.19 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 | 15.10.24 ж               |  |  |
| 20                  | 20 |                       | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану       | 6.2.2.20 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                                                      | 1 | 17.10.24 ж               |  |  |
| 21                  | 21 |                       | Спорттық ойын (футбол)                                  | 6.2.2.21 Бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                     | 1 | 18.10.24 ж               |  |  |
| 22                  | 22 |                       | Спорттық ойындарда тактикалық әрекеттерді қолдану       | 6.2.2.22 Бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                     | 1 | 22.10.24 ж               |  |  |
| 23                  | 23 |                       | Командалық жұмыста көшбасшылық дағдысын дамыту          | 6.2.3.23Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                                                              | 2 | 24.10.24 ж<br>25.10.24 ж |  |  |
| 24                  | 24 |                       |                                                         |                                                                                                                                                              |   |                          |  |  |
| 2-тоқсан (24 сағат) |    |                       |                                                         |                                                                                                                                                              |   |                          |  |  |
| 25                  | 1  | 3-бөлім.<br>Құрал     | Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтері. | 6.3.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары                                                                   | 1 | 05.11.24 ж               |  |  |

|    |    |                                     |                                                                          |                                                                                                                               |   |            |  |  |
|----|----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|--|
|    |    | <b>жабдықтар ар-қылы гимнастика</b> | <b>ӨҚН№4</b> Жол көлік оқиғаларынан өзін-өзі қорғаудың әдістері          | мен ережелерін түсіне білу                                                                                                    |   |            |  |  |
| 26 | 2  |                                     | <b>Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтері</b>            | 6.3.1.2 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу         | 1 | 07.11.24 ж |  |  |
| 27 | 3  | <b>дағдыларын арттыру</b>           | <b>Спорттық ойын (волейбол)</b> көрсету ережесі                          | 6.3.1.3 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу         | 1 | 08.11.24 ж |  |  |
| 28 | 4  | <b>Спорттық ойын</b>                | <b>Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау</b>                    | 6.3.2.4 Дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау | 1 | 12.11.24 ж |  |  |
| 29 | 5  |                                     | <b>Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау</b>                    | 6.3.2.5 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау                        | 1 | 14.11.24 ж |  |  |
| 30 | 6  |                                     | <b>Спорттық ойын (волейбол)</b><br><b>ОҚН№5</b> Табиғаттағы тосын жағдай | 6.3.2.6 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                 | 1 | 15.11.24 ж |  |  |
| 31 | 7  |                                     | <b>Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу</b>                   | 6.3.3.7 Бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу       | 1 | 19.11.24 ж |  |  |
| 32 | 8  |                                     | <b>Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін-өзі реттеу</b>                   | 6.3.3.8 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                 | 1 | 21.11.24 ж |  |  |
| 33 | 9  |                                     | <b>Спорттық ойын (волейбол)</b>                                          | 6.3.4.9 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу;                              | 1 | 22.11.24 ж |  |  |
| 34 | 10 |                                     | <b>Топтық жиынтық</b>                                                    | 6.3.4.10 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                              | 1 | 26.11.24 ж |  |  |
| 35 | 11 |                                     | <b>Топтық жиынтық</b>                                                    | 6.3.4.11 Өзінің және өзгелердің шығармашылыққа білеттерін түсіну және қолдана білу, оны ше                                    | 1 | 28.11.24 ж |  |  |

|    |    |                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                          |   |            |  |  |
|----|----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|--|
|    |    |                                                          |                                                                                                                  | шудің балама жолдарын ұсыну                                                                                              |   |            |  |  |
| 36 | 12 |                                                          | <b>Спорттық ойын (волейбол)</b>                                                                                  | 6.3.4.12 Өзінің және өзгелердің шығармашылыққа білеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну    | 1 | 29.12.24 ж |  |  |
| 37 | 13 | <b>4-бөлім. Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары</b> | <b>Қазақтың ұлттық ойындары</b><br><b>ӨҚН№6.</b> Әр түрлі жарақат кезінде көрсетілетін алғашқы Медициналық көмек | 6.4.1.13Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсіну және қолдана білу | 1 | 03.12.24 ж |  |  |
| 38 | 14 |                                                          | <b>Қазақтың ұлттық ойындары</b>                                                                                  | 6.4.1.14Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді түсіну және қолдана білу | 1 | 05.12.24 ж |  |  |
| 39 | 15 |                                                          | <b>Спорттық ойын (волейбол)</b>                                                                                  | 6.4.1.5 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу            | 1 | 06.12.24 ж |  |  |
| 40 | 16 | <b>Спорттық ойын</b>                                     | <b>Қазақтың ұлттық ойындары</b>                                                                                  | 6.4.1.16Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу         | 1 | 10.12.24 ж |  |  |
| 41 | 17 |                                                          | <b>Қазақтың ұлттық ойындары</b>                                                                                  | 6.4.1.17 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдану білу                    | 1 | 12.12.24 ж |  |  |
| 42 | 18 |                                                          | <b>Спорттық ойын (волейбол)</b>                                                                                  | 6.4.1.18 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу          | 1 | 13.12.24 ж |  |  |
| 43 | 19 |                                                          | <b>Қазақтың ұлттық ойындары</b>                                                                                  | 6.4.1.19Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу         | 1 | 17.12.24 ж |  |  |
| 44 | 20 |                                                          | <b>Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену</b>                                        | 6.4.2.20 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ережелерін түсіне білу                                                        | 1 | 19.12.24 ж |  |  |
| 45 | 21 |                                                          | <b>Спорттық ойын (волейбол)</b><br><b>ӨҚН№7</b> Жарақат алған                                                    | 6.4.2.21 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анық                               | 1 | 20.12.24 ж |  |  |

|                      |    |                                       |                                                                                                                           |                                                                                                                               |   |            |  |  |
|----------------------|----|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|--|
|                      |    |                                       | жағдайдағы алғашқы көмек                                                                                                  | тау жә не қолдана білу                                                                                                        |   |            |  |  |
| 46                   | 22 |                                       | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену                                                        | 6.4.2.22 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ере желерін түсіне білу                                                        | 1 | 24.12.24 ж |  |  |
| 47                   | 23 |                                       | Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену                                                        | 6.4.2.23Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ере желерін түсіне білу                                                         | 1 | 26.12.24 ж |  |  |
| 48                   | 24 |                                       | тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену                                                                                 |                                                                                                                               | 1 | 27.12.24 ж |  |  |
| 3-тоқсан ( 30 сағат) |    |                                       |                                                                                                                           |                                                                                                                               |   |            |  |  |
| 49                   | 1  | 5-бөлім. Шаңғы/кросс/коньки дайындығы | Қауіпсіздік ережесі Ағзаны қалпына келтіру техникасыныңтүрлеріне шолу жасау ӨҚН№8 Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі | 6.5.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ере желерін түсіне білу        | 1 | 09.01.25 ж |  |  |
| 50                   | 2  | Спорттық ойын                         | Қауіпсіздік ережесі Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау                                              | 6.5.1.2 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ере желерін түсіне білу        | 1 | 10.01.25 ж |  |  |
| 51                   | 3  |                                       | Спорттық ойындар. Волейбол.                                                                                               | 6.5.1.3 Дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау | 1 | 14.01.25 ж |  |  |
| 52                   | 4  |                                       | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары                                                                                     | 6.5.2.4 Өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу                                                                      | 1 | 16.01.25 ж |  |  |
| 53                   | 5  |                                       | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары                                                                                     | 6.5.2.5 Өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу                                                                      | 1 | 17.01.25 ж |  |  |
| 54                   | 6  |                                       | Спорттық ойын (баскетбол)                                                                                                 | 6.5.2.6 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                               | 1 | 21.01.25 ж |  |  |
| 55                   | 7  |                                       | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары ӨҚН№9 Медициналық көмек көрсету жолдары                                             | 6.5.2.7 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің жә не өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу                | 1 | 23.01.25 ж |  |  |

|    |    |                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                |   |            |  |  |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|--|
| 56 | 8  |                                                                                  | <b>Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары</b>                                                    | 6.5.2.8 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің жә не өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсінді ре білу                                | 1 | 24.01.25 ж |  |  |
| 57 | 9  |                                                                                  | <b>Спорттық ойын (баскетбол)</b>                                                                | 6.5.2.9 Көшбасшылық дағдылар мен команда құра мында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                                               | 1 | 28.01.25 ж |  |  |
| 58 | 10 |                                                                                  | <b>Қашықты жүріп өтудегі шығармашылық тапсырмалар</b><br><b>ӨҚН№10</b> Жер сілкінісі алдын алуы | 6.5.3.10 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті таңдай білу                                                    | 1 | 30.01.25 ж |  |  |
| 59 | 11 |                                                                                  | <b>Қашықты жүріп өтудегі шығар машылық тапсырмалар</b>                                          | 6.5.3.11 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орын дау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергети ка лық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету | 1 | 31.01.25 ж |  |  |
| 60 | 12 |                                                                                  | <b>Спорттық ойын (баскетбол)</b>                                                                | 6.5.3.12 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қи мыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау жә не қолдана білу                              | 1 | 04.02.25 ж |  |  |
| 61 | 13 | <b>6-бөлім.</b><br><b>Шытыр ман оқиғалы ойындар</b><br><br><b>Спортты қ ойын</b> | <b>Ынтымақтастық дағдыларын дамыту</b>                                                          | 6.6.1.13 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арна йы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                        | 1 | 06.02.25 ж |  |  |
| 62 | 14 |                                                                                  | <b>Ынтымақтастық дағдыларын дамыту</b>                                                          | 6.6.1.14 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арна йы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                        | 1 | 07.02.25 ж |  |  |
| 63 | 15 |                                                                                  | <b>Спорттық ойын (баскетбол)</b>                                                                | 6.6.1.15Көшбасшылық дағдылар мен команда құра мында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана бі                                                 | 1 | 11.02.25 ж |  |  |
| 64 | 16 |                                                                                  | <b>Ынтымақтастық дағдыларын дамыту</b>                                                          | 6.6.1.16Көшбасшылық дағдылар мен команда құра мында жұмыс істей білуді анықтау және қолдана білу                                               | 1 | 13.02.25 ж |  |  |
| 65 | 17 |                                                                                  | <b>Ойындар арқылы мәселені шешу</b>                                                             | 6.6.2.17Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туында ған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылық та- рын түсіндіре білу                              | 1 | 14.02.25 ж |  |  |

|    |    |  |                                                                                                          |                                                                                                                      |   |            |  |  |
|----|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|--|
| 66 | 18 |  | <b>Спорттық ойын (баскетбол)</b>                                                                         | 6.6.2.18Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылық та -рын түсіндіре білу     | 1 | 18.02.25 ж |  |  |
| 67 | 19 |  | <b>Ойындар арқылы мәселені шешу</b>                                                                      | 6.6.2.19 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу       | 1 | 20.02.25 ж |  |  |
| 68 | 20 |  | <b>Ойындар арқылы мәселені шешу</b>                                                                      | 6.6.2.20 Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу       | 1 | 21.02.25 ж |  |  |
| 69 | 21 |  | <b>Спорттық ойын (баскетбол)</b>                                                                         | 6.6.3.21Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу     | 1 | 25.02.25 ж |  |  |
| 70 | 22 |  | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ой –лауды дамыту</b>                                  | 6.6.3.22Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу     | 1 | 27.02.25 ж |  |  |
| 71 | 23 |  | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ой-лауды дамыту</b>                                   | 6.6.3.23Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу     | 1 | 28.02.25 ж |  |  |
| 72 | 24 |  | <b>Спорттық ойын (баскетбол)</b>                                                                         | 6.6.3.24Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 04.03.25 ж |  |  |
| 73 | 25 |  | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ой-лауды дамыту</b>                                   | 6.6.3.25Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 06.03.25 ж |  |  |
| 74 | 26 |  | <b>Шытырман оқиғалы ойындар арқылы сыни тұрғысынан ой -лауды дамыту</b>                                  | 6.6.3.26Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну | 1 | 07.03.25 ж |  |  |
| 75 | 27 |  | <b>Спорттық ойын (баскетбол)</b><br><b>ӨҚН№11</b> Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек | 6.6.4.27Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу       | 1 | 11.03.25 ж |  |  |

|                      |    |                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                      |   |                          |  |  |  |
|----------------------|----|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|--|--|--|
| 76                   | 28 |                               | «Әділ ойын» және ынтымақтас<br>тық                                                       | 6.6.4.28Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қи<br>мыл әрекеттерімен байланысты білімді анықтау<br>және қолдана білу                                                | 1 | 13.03.25 ж               |  |  |  |
| 77                   | 29 |                               | «Әділ ойын» және ынтымақтас<br>тық                                                       | 6.6.4.29Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ере<br>желерін түсіне білу                                                                                             | 1 | 14.03.25 ж               |  |  |  |
| 78<br>79             | 30 |                               | Спорттық ойын (баскетбол)                                                                | 6.6.4.30Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ере<br>же лерін түсіне білу                                                                                            | 1 | 18.03.25 ж<br>20.03.25 ж |  |  |  |
| 4 тоқсан ( 23 сағат) |    |                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                      |   |                          |  |  |  |
| 80                   | 1  | 7-бөлім.<br>Ойын<br>арқылы    | Қауіпсіздік ережесі. Допқа ие<br>болу әдісінің негізгі элементерін<br>дамыту             | 6.7.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арна<br>йы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен<br>ере желерін түсіне білу                                        | 1 | 01.04.25 ж               |  |  |  |
| 81                   | 2  | дағды ла-<br>рды жақ<br>сарту | Қауіпсіздік ережесі. Допқа ие бо-<br>лу әдісінің негізгі элементерін да<br>мыту          | 6.7.1.2 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арна<br>йы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен<br>ере желерін түсіне білу                                        | 1 | 03.04.25 ж               |  |  |  |
| 82                   | 3  | Спорт-<br>тық ойын            | Спорттық ойын (футбол)<br>ӨҚН№12. Салауатты өмір<br>салтының дағдылары туралы<br>түсінік | 6.7.1.3 Аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс<br>әре кеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімді<br>лікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағды<br>ларын қолдану   | 1 | 04.04.25 ж               |  |  |  |
| 83                   | 4  |                               | Ойын кезінде алаңда бағдарлау<br>дағдыларын оқып үйрену                                  | 6.7.2.4 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және ол<br>ардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру жә<br>не орындау                                                       | 1 | 08.04.25 ж               |  |  |  |
| 84                   | 5  |                               | Ойын кезінде алаңда бағдарлау<br>дағдыларын оқып үйрену                                  | 6.7.2.5 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және ол<br>ардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру жә<br>не орындау                                                       | 1 | 10.04.25 ж               |  |  |  |
| 85                   | 6  |                               | Спорттық ойын (футбол)                                                                   | 6.7.2.6Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді<br>оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет<br>ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және<br>қолдана білу | 1 | 11.04.25 ж               |  |  |  |
| 86                   | 7  |                               | Ойын кезінде алаңда бағдарлау<br>дағдыларын оқып үйрену                                  | 6.7.2.7 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және ол<br>ардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру жә                                                                     | 1 | 15.04.25 ж               |  |  |  |

|    |    |                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |   |            |  |  |
|----|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--|--|
|    |    |                 |                                                                                                                         | не орындау;                                                                                                                                                  |   |            |  |  |
| 87 | 8  |                 | <b>Тактикалық іс әрекеттердің негіздері</b>                                                                             | 6.7.3.8 Бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                      | 1 | 17.04.25 ж |  |  |
| 88 | 9  |                 | <b>Спорттық ойын (футбол) ӨҚН№13</b> Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету | 6.7.3.9 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді түсіну және қолдана білу | 1 | 18.04.25 ж |  |  |
| 89 | 10 |                 | <b>Тактикалық іс әрекеттердің негіздері</b>                                                                             | 6.7.3.10 Бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                     | 1 | 22.04.25 ж |  |  |
| 90 | 11 |                 | <b>Тактикалық іс әрекеттердің негіздері</b>                                                                             | 6.7.3.11 Бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                     | 1 | 24.04.25 ж |  |  |
| 91 | 12 |                 | <b>Спорттық ойын (футбол) ӨҚН№14</b> Жараланғанда, жарақаттаған да, басқа да қатерге                                    | 6.7.3.12 Бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу                                     | 1 | 25.04.25 ж |  |  |
| 92 | 13 |                 | <b>Өз ойындарын қайта қарау және көрсету</b>                                                                            | 6.7.4.13 Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                                               | 1 | 29.04.25 ж |  |  |
| 93 | 14 |                 | <b>Өз ойындарын қайта қарау және көрсету</b>                                                                            | 6.7.4.14 Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                                               | 1 | 01.05.25 ж |  |  |
| 94 | 15 |                 | <b>Спорттық ойын (футбол)</b>                                                                                           | 6.7.4.15 Қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге сезу дағдыларын түсіну және қолдана білу                             | 1 | 02.05.25 ж |  |  |
| 95 | 16 |                 | <b>Өз ойындарын қайта қарау және көрсету</b>                                                                            | 6.7.4.16 Түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарын түсіндіре білу                                               | 1 | 06.05.25 ж |  |  |
| 96 | 17 | <b>8-бөлім.</b> | <b>Ағзаның бейімділік қабілеттерін</b>                                                                                  | 6.8.1.17 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арна                                                                                                              | 1 | 08.05.25 ж |  |  |

|            |          |                                                   |                                                                                          |                                                                                                                        |             |                                        |  |  |
|------------|----------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------|--|--|
|            |          | <b>Жүгіру<br/>секіру<br/>лақтыру<br/>дағдылар</b> | <b>дамыту</b><br><b>ӨҚН№15</b> Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік. | йы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу                                                |             |                                        |  |  |
| 97         | 18       | <b>ын<br/>жақсарту</b>                            | <b>Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту</b>                                            | 6.8.1.18 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу | 1           | 09.05.25 ж                             |  |  |
| 98         | 19       | <b>Спорттық ойын</b>                              | <b>Спорттық ойын (футбол)</b>                                                            | 6.8.1.19Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну   | 1           | 13.05.25 ж                             |  |  |
| 99         | 20       |                                                   | <b>Ағзаның бейімділік қабілеттерін дамыту</b>                                            | 6.8.1.20 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну  | 1           | 15.05.25 ж                             |  |  |
| 100        | 21       |                                                   | <b>Қозғалысты дене қыздыру элементтері</b>                                               | 6.8.2.21 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды қолдана білу;                 | 1           | 16.05.25 ж                             |  |  |
| 101<br>102 | 22<br>23 |                                                   | <b>Спорттық ойын (футбол)</b>                                                            | 6.8.2.22 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу қиын әрекеттерімен байланысты білімді анықтау және қолдана білу         | 1<br>1<br>1 | 20.05.25 ж<br>22.05.25 ж<br>23.05.24 ж |  |  |