

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

К.А. Алиев

«__» «__» 2024 ж.



«Жетісай ауданының мамандандырылған «Дарын» мектеп-интернаты»

коммуналдық мемлекеттік мекемесінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Қалданов Нұрболдын

2024-2025 оқу жылына арналған

КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

2024-2025 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

Дене шынықтыру пәні

«Қазақстан Республикасындағы бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы»
Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадғы № 500 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы»

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің Қазақстан Республикасы Оқу - ағарту министрінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі

№ 399 бұйрығына «Негізгі орта білім беру деңгейінің» 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы негізінде жасалды. Өмір қауіпсіздігі негіздеріне жыл бойына 15 сағат берілген әр бөлімге 2 тақырыптан 4 топсана 15 тақырып енгізілген. «Дене шынықтыру» оқу пәні мемлекеттік міндетті білім беру стандартының маңызды компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамидын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін дамып келе жатқан бала организмін, «Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәнінің іс жүзіндегі мақсаты – бұл қазіргі қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі есебінде дене шынықтырудың құндылығы жөнінде білім алу. Ол қозғалыс қабілеттерін дамытып, жетілдіруге, сондай-ақ салуатты өмір салтының ережелеріне үйретуге бағытталған. Оқу пәнінің жалпы мақсаттары. Пәнің мақсаты оқушыларда оңтайлы қозғалыс белсенділігіне қажеттілікті тәрбиелеу және өзінің дене және психикалық саулығын нығайтуға деген себептерді қалыптастыру болып табылады.

Оқу пәнінің міндеттері: • дененің және психиканың саулығына оңтайлы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігінің әсері туралы білім негіздеріне үйрету; • түрлі мақсат – бағыттағы дене жаттығуларын орындауда қозғалыс тәжірибесін жинақтау; • негізгі биологиялық және психикалық процестердің дамуына педагогикалық әсер ету мен бағытталған қозғалыс қызметі арқылы оқушылар организмнің функционалды жағдайының деңгейін арттыру; • қозғалыс және спорт ойындарына қатысу барысында коммуникативтік өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру; • дене тәрбиесінің, жарақаттанудан сақтандырудың, тұлға мен дененің құрылымын түзетудің педагогикалық, психологиялық, физиологиялық және гигиеналық ережелері жөніндегі білім негіздеріне үйрету; • түрліше бағыттағы дене жаттығуларымен шұғылдандырудың дербес түрлерін өткізу әдістеріне үйрету. Оқылудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады. Табиғи көркемдік қағидасы есіп келе жатқан организм үшін дамытағын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады. Практикаға бағыт ұстау қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды менеруді көздейді. 6 Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамудың негізгі факторларын іске

Оқу пәнінің мазмұнын іріктеу педагогикалық тәсілдерге негізделген: • жеке адамға бағытталған тәсіл бала организмнің функционалды мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктеме-лерін мөлшерлеуді көздейді; • әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамып-данып-тын қарастырады; • денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастыра.

Оқу жылының ұзақтығы 1-сыныпта – 33 оқу аптасын, 2-11 (12)- сыныптарда – 34 оқу аптасын құрайды.

Жалпы білім беретін мектептердің 5-9-сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы аясында «Тіршілік қауіпсіздігі негіздері» оқу курсының мазмұны жүзеге асырылады.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша сабақ кестесін жасау кезінде бір спорт залында бірнеше сыныптарда сабақ қатар жүргізілетін болса, білім алушылардың жас ерекшеліктерін сақтауды ескеру қажет. Мысалы, бір уақытта 5-6; 7-8 және 9, 10-11-сыныптарда сабақ өткізуге болады.

Пән бойынша оқу жүктемесі

Сынып	Апталық жүктеме	Жылдық сағат саны
5-сынып	3 сағат	102 сағат
6-сынып	3 сағат	102 сағат
7-сынып	3 сағат	102 сағат
8-сынып	3 сағат	102 сағат
9-сынып	3 сағат	102 сағат

Мектептің педагогикалық ұжымының кенесі шешімімен шынғы және жүзу бөлімдерінің сағаттарын жергілікті аймақтық ерекшеліктерге және материалдық базаның жетіспеушілігіне байланысты спорттық ойындар және даға жарыс бөлімдеріне бөліні

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН 7СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН
КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

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

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	1-тоқсан 24 сағат	Сағат саны	Мерзімі				Ескер- тулер
							7	Б			
1	1-Бөлім. "Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жақсарту" (12 сағат)	1	Ө.Қ.Н. 1.3 Халықты табиғи және техогендік төтенше жағдайлар салдарынан қорғау Су тасқыны алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру	7.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	08	09	2024			
2		2	Ө.Қ.Н. Орман және дала өрті алдын алу. Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4х10 метрге жылдамдыққа жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	08	09	2024			
3		3	Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	08	09	2024			
4		4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру. 100 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	10	09	2024			
5		5	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру	7.3.2.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	12	09	2024			
6		6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру. 400 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	18	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	19	09	2024			
9		9	Секіру және оның түрлері.	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және	1	20	09	2024			

10	Жүтіріп келіп ұзындыққа секіру	олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және жинақтау	1	24	09	2024		
11	10 Әр түрлі снарядтарды лақтыру 150 г кіші допты нысанаға лақтыру	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	25	09	2024		
12	11 Әр түрлі снарядтарды лақтыру. Теннис добын қашықтыққа лақтыру	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	27	09	2024		
13	12 Эстафеталық жүгіруді түрлендіру. Эстафета 4x60 м	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	01	10	2024		
2-Бөлім Спорт ойындары арқылы командалық бірлесу әрекеттері (12 сағат)								
14	13 ӨҚН. Жер сілкінісі кезіндегі жасалынатын алғашқы әрекеттер Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Ойын ережелері. Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қатып алу жаттығулары	7.1.1.1 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	03	10	2024		
15	14 ӨҚН. Төтенше жағдай кезінде өзіндік және өзара көмек көрсету. Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допсыз және доппен қозғалыстар	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	04	10	2024		
16	15 Ойын техникасын жақсарту. Баскетбол. Допты бір немесе екі қолмен алып жүру әдістері	7.2.4.1 Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағалама түрлерін құруға қажетті ережелер мен құрылымдық тәсілдерді көрсете білу	1	08	10	2024		
17	16 Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты торға тастау.	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	10	10	2024		
18	17 Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Допты екі қолмен қатып алу	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	11	10	2024		
	18 Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістер	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1					

	19	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер Баскетбол. Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	15	10	2024		
20	20	Командадағы көпбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	17	10	2024		
21	21	Командадағы көпбасшылық дағдыларын дамыту, баскетбол. Доптың бағытын, және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері	7.2.2.1 Көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	18	10	2024		
22	22	Командадағы көпбасшылық дағдыларын дамыту Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістер	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	22	10	2024		
23	23	Командадағы көпбасшылық дағдыларын дамыту. Допты ортадан екі адым жасау арқылы себетке лақтыру.	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	24	10	2024		
24	24	Командадағы көпбасшылық дағдыларын дамыту. Он және сол қапталдан екі қадам жасай отырып себетке лақтыру.	7.2.2.1 Көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	23	10	2024		
2-тоқсан 24 сағат									
25	1	3-бөлім. "Гимнастика арқылы когнитивті және денені басқару дағдылары"(12 сағат)	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	05	11	2024		
26	2	Ө.Қ.Н. Өндірістік апаттар және злғазда апаттар	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	07	11	2024		
27	3	Саптағы жаттығуларды оқып үйрену. Бір орындағы қозғалыстар	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 төсеніште алға және артқа домалау	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	12	11	2024		

	5	Акробатикалық элемент кешендері.	7.1.2.1 Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен жинақтау	1	14	11	2024		
	6	Акробатикалық элемент кешендері. Гимнастикалық төсеніштерде орындалатын жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жағпыр дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	15	11	2024		
	7	Акробатикалық элемент кешендері. Гимнастикалық бөренелерде жаттығулар орындау	7.3.2.1 Жағпыр дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	19	11	2024		
	8	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	21	11	2024		
	9	Гимнастикалық кінші атта 120 см биіктікке секіру	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын жақсарту білу	1	22	11	2024		
	10	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері. Гимнастикалық сырқыта орындалатын жаттығулар орындау	7.1.5.1 Бірқатар дене жаттығуларының қарапайым тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру және бағалай білу	1	26	11	2024		
	11	Гимнастикалық құрал-жабдықтарда орындалатын жаттығу түрлері. Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің биіктілік сапасын жақсарту білу	1	23	11	2024		
	12	Орындаулы құрастыру процесі және топта бағалау; Гимнастикалық орындаулық орындалатын жаттығулар	7.2.2.1 Көпбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	29	11	2024		
4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (12 сағат)									
37	4-бөлім Қазақ халқының дәстүрлі ойындары (12 сағат)	13	Ө.Қ.Н. Әсері мықты ұлы зағтардың қалдықтарынан туындайтын аяптар. Қазақтың ұлттық ойындары. Асық ату және бес асық ойыны	1	03	12	2024		
38		14	Ө.Қ.Н. Әсері мықты ұлы зағтардың қалдықтарынан туындайтын аяптар. Қазақтың ұлттық ойындары. Асық ату және бес асық ойыны ережелері	1	05	12	2024		
39		15	Қазақтың ұлттық ойындары. Бестемше ойын ережесіне үйрету.	1	06	12	2024		

41-42	16	Қазақтың ұлттық ойындары Бестемше ойын ережесі үйрету	7.3.5.1 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1	10	12	2024	
43-44	17-18	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны туралы жашы түсінік . Отаулардың аттарын білу көрсету	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетулі талқылау және бейімдей білу	2	12	12	2024	
45-46	19-20	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны . Атсырау дегеніміз не? 1ұздықты алу ережесі	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетулі талқылау және бейімдей білу	2	17	12	2024	
47-48	21-22	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны . Ойынды жазу жүйесі.	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетулі талқылау және бейімдей білу	2	20	12	2024	
	23-24	Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны . Жүріс жасау ерекшеліктері	7.2.7.1 Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетулі талқылау және бейімдей білу	2	24	12	2024	
3-ТОҚСАН								
30 САҒАТ								

5-бөлім. Кросс дайындығы (10 сағат)								
49	1	Ө.Қ.Н. Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету Кәуіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін кәуіп-қатер-лерді анықтай білу	1	09	01	2025	
50	2	ӨҚН. Жолда жүру ережелері Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. 800- м қашықтыққа жүгіру.	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1				
51	3	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін кәуіп-қатер-лерді анықтай білу	1	10	01	2025	
52	4	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. 1000 м жүгіру .	7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету		14	01	2025	
53	5	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. 1500 м жүгіру Қыздыруың, қалыпқа келу техникасы	7.3.1.1 Өз денсаулығына салуатты өмір салғының тиісті есерін түсіну және түсіндіре білу	1	18	01	2025	
54	6	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету . Динамикалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты анықтау	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	1	17	01	2025	
55	7	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету . Ұзақ қашықтыққа жүгіру техникаларын үйрету .	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тиісті есері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі	1	21	01	2025	

56	8	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. 4х100 жүгіру	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	23	01	2025		
57	9	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Кедергілермен жүгіру.	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздап типіне эсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	24	01	2025		
58	10	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. 6 минут жүру және жүгіріп өту	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және жинақтау	1	28	01	2025		

59	6-бөлім. Шытырман және команда құруға арналған ойындар 20 сағат	1	ӨҚН. Төтенше жағдай кезінде өзіндік және өзара көмек көрсету Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойын ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	30	01	2025	
60		2	ӨҚН. Орындағы және дағдылар өрт Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Ойыншылардың алдыдағы қозғалыстары	7.2.2.1 Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу	1	31	01	2025	
61		3	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	34	02	2025	
62		4	Ойындағы көшбасшылық және командалық іс-әрекет. Баскетбол. Допты ойыншыға беру әдістері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығуларын кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	36	02	2025	
63		5	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	37	02	2025	
64		6	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. 2-3 ұпайлық тастау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	11	02	2025	
65		7	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзіннің және өзгелердің бірліктілік сапасын жақсарту білу	1	13	02	2025	
66		8	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қорғаныста ойнау әдістері	7.2.8.1 Түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді қолдана білу	1	14	02	2025	

68	9	Ойын арқалы мәселелерді шешу дағдысын жетілдіру. Баскетбол. Қарсыласқа тосқауыл қою әдісі	7.1.4.1 Қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктілік сапасын жақсарту білу	1	18	02	2025	
69	10	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Шабуылда ойнау әдістері	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің бағала жолдарын ұсыну	1	20	02	2025	
70	11	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Допты екі қолмен беру және қабылдау әдістері	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиймді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	24	02	2025	
71	12	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық шабуылдағы ойын	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің бағала жолдарын ұсыну	1	25	02	2025	
72-73	13	Баламалы ойын жағдайын құру Баскетбол. Командалық қорғаныстағы ойын	7.2.3.1 Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиймді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу	1	27	02	2025	
74-75	14-15	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары.	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	2	28	02	2025	
76	16-17	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Ойын техникасы мен тактикалары	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	2	28	03	2025	
77	18	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық қозғалыстар	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	31	03	2025	
78	19	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Допты жоғарыдан және төменнен дақтыру әдістері	7.2.6.1 Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу	1	33	03	2025	
79	20	Топтағы шытырман ойындар Баскетбол. Командалық ойын тактикалары	7.2.1.1 Өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді жетілдіре білу	1	34	03	2025	
4-тоқсан 24 сағат								
80	79	7-бөлім. Басып кіру ойындарындағы түсінік пен дағдыларды оқып дамыту" (12 сағат)	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	01	04	2025	
	2	Ө.Қ.Н. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету көмек көрсету Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ережелері	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	03	04	2025	

81		орындау. Футбол.							
82		3 Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау. Қақпашының ролі.	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	04	04	2025		
83		4 Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері.	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	08	04	2025		
84		5 Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол.	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	1	10	04	2025		
85		6 Кеністікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту. Футбол. Допты тартып алу тәсілдері	7.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тиісетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	11	04	2025		
86		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		
87		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	17	04	2025		
88		9 Тактикалық әрекеттер: жеке, топтық, командалық футбол. Допты бір екпімен теуіп жарысу	7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	18	04	2025		
89		10 Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу футбол. Айып добын орындау	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тиісетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	22	04	2025		
90		11 Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тиісетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	24	04	2025		
91		12 Шабуыл ойындарын құрастыру және өткізу футбол. Екі жақты ойын	7.3.1.1 Өз денсаулығына салауатты өмір салтының тиісетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	25	04	2025		
92	8-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру (12 сағат)	13 ӨКН. Тұрғын үйдегі авариялық сипаттағы төтенше жағдай Саулықтыру жүгірісі. 60 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	29	04	2025		
93		14 Саулықтыру жүгірісі. 200 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	02	05	2025		
		15 Саулықтыру жүгірісі. 400 м жүгіру	7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	02	05	2025		

95	16	Тыныс алулы қалпына келтіру жаттығулары Эстафета ойыны	4x60 м	7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің бағана жолдарын ұсыну	1	04	05	9025		
96	17	Тыныс алулы қалпына келтіру жаттығулары 1000 м жүгіру		7.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдана білу, сондай-ақ оны шешудің бағана жолдарын ұсыну	1	13	06	9006		
97	18	Тыныс алулы қалпына келтіру жаттығулары Ұзақ қашықтыққа жүгіру		7.3.3.1 Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздағ тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау	1	15	06	9025		
98	19	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	18	06	9025		
99	20	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	20	05	9025		
100	21	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдыларды жетілдіру Бийіктікке секіру әдістері		7.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	22	05	9025		
101	22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа дақтыру		7.3.1.1 Өз денсаулығына салдауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1	23	06	9025		
102	23	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты қашықтыққа дақтыру		7.3.1.1 Өз денсаулығына салдауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1					
	24	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту 150 г кіші допты нысанға дақтыру		7.3.1.1 Өз денсаулығына салдауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу	1					

ТҮСІНІК ХАТ

Дене шынықтыру пәні

«Қазақстан Республикасындағы бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы»

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадағы № 500 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы Қазақстан Республикасы Оқу - тәртіп министрлігінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығына 67-қосымша «Негізгі орта білім беру деңгейінің» 5-9 сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жандарылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы негізінде жасалды. Өмір қауіпсіздігі негіздеріне жыл бойына 15 сағат берілгені әр бөлімге 2 тақырыптан 4 топсанаға 15 тақырып енгізілген. «Дене шынықтыру» оқу пәні мемлекеттік міндетті білім беру стандартының мазмұндық компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамытын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін дамып келе жатқан бала организмді, «Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәнінің іс жүзіндегі мақсаты – бұл қазіргі қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі есебінде дене шынықтырудың құндылығы жөнінде білім алу. Ол қозғалыс қабілеттерін дамытып, жетілдіру, сондай-ақ салауатты өмір салтының ережелеріне үйретуге бағытталған.

Оқу пәнінің жалпы мақсаттары. Пәнінің мақсаты оқушыларда онтайлы қозғалыс белсенділігіне қажеттілікті тәрбиелеу және өзінің дене және психикалық саулығын нығайтуға деген себептерді қалыптастыру болып табылады.

Оқу пәнінің міндеттері: • дененің және психиканың саулығына онтайлы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігінің әсері туралы білім негіздеріне үйрету; • түрлі мақсат – бағыттағы дене жаттығуларын орындауда қозғалыс тәжірибесін жинақтау; • негізгі биологиялық және психикалық процестердің дамуына педагогикалық әсер ету мен бағытталған қозғалыс қызметі арқылы оқушылар организмнің функционалды жағдайының деңгейін арттыру; • қозғалыс және спорт ойындарына қатысу барысында коммуникативтік өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру; • дене тәрбиесінің, жаракаттанудан сақтандырудың, тұрғы мен дененің құрылымын түзетудің педагогикалық, психологиялық, физиологиялық және гигиеналық ережелері жөніндегі білім негіздеріне үйрету; • түрліше бағыттағы дене жаттығуларымен шұғылдандырудың дербес түрлерін өткізу әдістеріне үйрету. Оқылудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады. Табиғи көркемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамыатын онтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады. Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын онтайлы ұқсас қимылды ментеруді көздейді. 6 Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамуының негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілестіріп, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық ақпараттарды қабылдаудың құлақтың және екінші жағынан қолдардың, дене бөліктерінің, беттің, еріннің, қимылмен жауап қайтарғандағы тілдің қозғалыстарын дамыту жатады.

Оқу пәнінің мазмұнын іріктеу педагогикалық тәсілдерге негізделген: • жеке адамға бағытталған тәсіл бала организмнің функционалды мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді; • әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамытылғанын қарастырады; • денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауға қарастырады.

Оқу жылының ұзақтығы 1-сыныптарда – 33 оқу аптасын, 2-11 (12)- сыныптарда – 34 оқу аптасын құрайды. Жалпы білім беретін мектептердің 5-9- сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы аясында «Түрліше қауіпсіздігі негіздері» оқу курсының мазмұны жүзеге асырылады. «Дене шынықтыру» пәні бойынша сабақ кестесін жасау кезінде бір спорт залында бірнеше сыныптарда сабақ қатар жүргізілетін болса, білім алушылардың жас ерекшеліктерін сақтауға ескеру қажет. Мысалы, бір уақытта 5-6; 7-8 және 9, 10-11-сыныптарда сабақ өткізуге болады.

Пән бойынша оқу жүктемесі

Сынып	Апталық жүктеме	Жылдық сағат саны
5-сынып	3 сағат	102 сағат
6-сынып	3 сағат	102 сағат
7-сынып	3 сағат	102 сағат
8-сынып	3 сағат	102 сағат
9-сынып	3 сағат	102 сағат

Мектептің педагогикалық ұжымының кеңесі шешімімен шанты және жүзу бөлімдерінің саяхаттарын жергілікті аймақтық ерекшеліктерге және материалдық базаның жетіспеушілігіне байланысты спорттық ойындар және дағдарыс бөлімдеріне бөлінеді

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ 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	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Ескер- тулер
						9 а	9 б			
1-тоқсан 24 сағат										
1	1-бөлім. "Жүгіру, секіру және дақтыру техникасын жетілдіру" (12 сағат)	1	Ө.Қ.Н.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру. 60 м жүгіру	9.3.1.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	03				
		2	Ө.Қ.Н.Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Спринттік жүгіруді жетілдіру 100 м жүгіру	9.3.1.2 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04				
		3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту 4x 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	06				
		4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту 200 м жүгіру	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	09				
		5	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту. 400м жүгіру	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	13				
		6	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту Кедейлермен жүгіру	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	17				
		7	Секірудің түрлендірілген түрлері. Ұзындыққа бір орыннан секіру	9.1.2.1 қиын-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	18				

8	8	Секірудің түрлендірілген түрлері. Бір орнынан ұзындыққа секіру	9.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жатыңғуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	10. 09. 1024.					
	9	Лақтыруды жетілдіруге арналған жатыңғулар құрастыру (150 г кіші допты нысанана лақтыру)	9.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жатыңғуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	14. 09. 1024.					
	10	Жүтіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру. 4x60 м Эстафеталық таяқшамен жүтіру техникасы жүтіру	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты салыстыру	1	16. 09. 1024.					
9	11	Жүтіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру. 4x100 м Эстафеталық таяқшамен жүтіру техникасы жүтіру	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты салыстыру	1	17. 09. 1024.					
10	12	Жүтіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру.	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты салыстыру	1	17. 09. 1024.					
11	13	ӨКН. Жер сілкінісі кезіндегі жасылынатын алғашқы әрекеттер Ойын техникасы Доппен қозғалу. Тура бағыт бойынша, бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу.)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты салыстыру;	1	01. 10. 1024.					
12	14	ӨКН. Төтенше жағдай кезінде өзіндік және өзара көмек көрсету Ойын техникасы. Футбол. Орташа карқында тура бағытпен және доға бойынша доппен қозғалу. Алдау әрекеттері	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	02. 10. 1024.					
13	15	Ойын техникасы. Футбол. Допты тоқтату. Допты аяқтың ішік жағымен және өкшемен тоқтату.	9.2.4.1 дене жатыңғуларды аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	04. 10. 1024.					

2-бөлім "Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс" 12 сағат

15	16	Ойын техникасы. Футбол. Ұшып келе жатқан допты жерге түсіру әдістері	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлілін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;	1	08.				
16	17	Ойын техникасы. Футбол. Допты беру. Бір орыннан пас беру (көдененінен, тігінен, диагональмен, төмен, биік). Қозғалыс кезінде пас беру	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	2	09.				
17-18	18	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер. Футбол. Тактикалық әрекеттер. Шабуыл мен қорғаныстағы тактикалық әрекеттерді үйрету.	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	2	10-11.				
19	19	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер. Допты бұрыштамадан ойынға қосқан кезде шабуыл мен қорғаныста орындалатын тактикалық әрекеттер.	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1	10-1024				
20	20	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер. Қарсы команда қарымта шабуыл ұйымдастырған кезде қорғаныс шебінде орындалатын техникалық-тактикалық әрекеттер	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	10-1024				
21	21	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы Футбол. Қарсыластан допты тартып алу әдістері	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	8.				
22-23	22-23	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы Футбол. Командалық қозғалыстар. Тактикалық ойын комбинацияларын шыңдау.	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу	2	22.23				
24	24	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы. Футбол және шағын-футбол оқу-үйрену ойыны	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	22.				
2-тоқсан 24 сәуір									
25	1	3-бөлім "Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары" 12 сағат	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.				
		Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық заңдар			11.				
		Кауіпсіздік ережесі.			1024				
		Топтық саптық жаттығулар. Сапта орындалатын жаттығулар							

27	2	Ө.К.Н. Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жаракат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары. Топтық саптық жаттығулар. Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.	9.3.4.1 дене саулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, дене саулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	68. 11. 2024.				
28	3	Акробатикалық элементтердің жинақтығын құру. Топтастыру жаттығуларын жасау.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың атқаны қапына келтіру тиімділігін бағалау;	1	08. 11. 2024.				
29	4	Акробатикалық элементтердің жинақтығын 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 элементтердің жинақтығын құру. Гимнастикалық төсеніштен алға және артқа аунап өту	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың атқаны қапына келтіру тиімділігін бағалау;	1	13. 11. 2024.				
31	6	Акробатикалық элементтердің жинақтығын 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 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;	1	18. 11. 2024.				
33	8	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру. Гимнастикалық қабырғала орындалатын жаттығулар	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1	20. 11. 2024.				
34	9	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру. Гимнастикалық жаттығулардың орындалу реті	9.1.5.1 кен 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. Гимнастикалық төсеніште орындалатын жаттығулар жасау)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1	26. 11. 2024.				
37	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	27. 11. 2024.				
	12	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау. Топта домалау, секіру жаттығуларын	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	29. 11. 2024.				

жасау											
41	4-бөлім Қазақтың ұлттық және халық ойындары (12 сағат)	13-14	Ө.К.Н. Жара мен жаракат алу және басқа да келгенісі жатқайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	9.3.5.1 басқадамдардыңденежәттығуларыныңтәжір иелерінбайытуарнағалғандылардыбағалай білу	2	63. 12. 2024.					
		15	Халықаралық ойын Жүрістер мен фигураларды алу.	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	06. 12. 2024					
		16-17	Халықаралық ойындар Шахмат ойыны. Бастапқы позициядағы барлық фигуралармен ойнау.	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	2	10. 12. 2024.					
		18	Халықаралық ойындар Шахмат ойыны. Жаңыз корольге мат кою.	9.3.5.1 басқадамдардыңденежәттығуларыныңтәжір иелерінбайытуарнағалғандылардыбағалай білу	1	18. 12. 2024					
		19	Зияткерлік ойындар Топызақұмалак ойыны. Тұздық алу дегеніміз не? Атсырау дегеніміз не?	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	17. 12. 2024					
		20-21	Зияткерлік ойындар Топызақұмалак ойыны. Ойынды жазу жүйесі.	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	2	18. 12. 2024.					
		22-23	Зияткерлік ойындар. Жүріс жасау ерекшеліктері	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	2	24. 12. 2024.					
		24	Зияткерлік ойындар. Топызақұмалак ойыны. Отаулардың атаулары.	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	1	27. 12. 2024					
		3-ТОҚСАН 30 САҒАТ									
49	5-бөлім Кюросс дайындығы (10 сағат)	1	ӨКН. Су тасқыны кезіндегі жасалынатын әрекеттер	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін,	1						

		Кауіпсіздік ережесі. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру.	денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	10. 01. 1015.				
50	2	ӨҚН. Жолда жүру ережелері Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру 800- м қашықтыққа жүтіру.	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	14. 01. 1015				
51	3	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру 1000 м жүтіру	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	15. 01. 1015.				
52	4	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы Келерліер арқылы жүтіру	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	17. 01. 1015.				
53	5	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы.	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	21. 01. 1015				
54	6	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы. Ұзаққа қашықтыққа жүтіру.	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	22. 01. 1015				
55	7	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы. Дене қасиеттерінің компоненттері	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	24. 01. 1015				
56	8	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы Жүтіріп келіп қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені.	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	28. 01. 1015				
57	9	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы 6 минут жүтіру және жүру қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені.	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	29. 01. 1015.				
58	10	Келерліерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	31. 01. 1015				
59	11	ӨҚН. Төтенше жағдай кезінде өзіндік және өзара көмек көрсету Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері)	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	34. 02. 1015.				

61	12	ӨҚН. Ормандығы және даладағы өрт Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Допсыз аянда қозғалыстар)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	06. 02. 9025.				
62	13	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Допты ойыншыта беру әлісі)	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	02. 02. 9015				
63	14	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол өзара әрекеттестік)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	2	11.12 02. 1025.				
64	15	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол. Командалық жұмыс)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу	2	12. 02. 1025				
65	16	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тактикасы, стратегиялар)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу	2	14. 02. 1025				
66	17	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Доп беру, допты ойыншыта беру)	9.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;	1	18. 02. 1025				
67	18	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Дриблинг, финттар)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	1	19. 02. 1025.				
68-69	19	Ойын комбинацияларын құру (Баскетбол. Допты алып жүру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	1	21. 02. 1025.				
70	20-21	Бағамалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Шабуылға тосқауыл қою). Бір орында тұрып, айна бір қалам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	2	26.16 01. 1025.				
71-72	22	Бағамалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Допты кеуде деңгейінде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу Допты торға тастау)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	26. 02. 1025.				
73-74	23-24	Бағамалы ойындар құрастыру. Баскетбол. Командалық қозғалыстар. Ойын кезінде бұрылу, кідіру тактикалары.	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	2	04.05 03. 1025.				
	25-26	Бағамалы ойындар құрастыру (Баскетбол. Қарсылас аяғында допты күту. Тартып алу, қағып	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	2	07.11 03. 1025.				

		жіберу, жұлып алу Қоғамыста ойнау әдістері)							
27-28	Бағамалы ойындар құрастыру Баскетбол ойыны . Шабуылда ойнау әдістері. Шабуылшының алдына тосқауыл болу	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу;	2	12.14 03. 2025					
29-30	Бағамалы ойындар құрастыру Баскетбол. Жотарыдан ұшқан допты қатып алу . Оң және сол қапталдан екі қадам жасай отырып себетке лақтыру .	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төресілік ету ережелерін бағалау және талдай білу	2	18.19 03. 2025					

4-тоқсан
24 сағат

79	7-бөлім Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)	1	ӨКН. Жергілікті жағдайдағы төтенше жағдай Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы. Волейбол. Ойын ережелері. Алғашқы ойыншылардың орны, орналашу, ауысу тәртібі	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1	01. 04. 2025				
80		2	ӨКН. Тұрғын үйдегі авариялық сипаттағы төтенше жағдай Ойын жағдайында допты игеру техникасы . Волейбол, алғашқы қозғалыстар.	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	02. 04. 2025				
81		3	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру Допты жотарыдан екі қолмен қабылдау әдістері .	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	04. 04. 2025				
82		4	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру Волейбол, допты қабылдау түрлері	9.1.2.1 қимыл-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. Допты төменнен қабылдау әдістері	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағалама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1	09. 04. 2025				
84		6	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру Волейбол, допты ойында қосу түрлері. Допты командалас серіктес жотарыдан,	9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағалама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және	1	11. 04. 2025				

		7	Жеке, топтык, командалык тактикалык эрекеттер. Команда ойыншысы тоскаул кою кезинде, ойыншылардын корганыста ойнау тасилдери	9.1.5.1 кен аукумдагы дене жаттыгуларындын турли тактикаларын, стратегияларын және композициялык идеяларын куру, талдау және салыстыра билу	1	15.04.9025.					
86		8	Жеке, топтык, командалык тактикалык эрекеттер Шабуылдау кезинде ойыншылардын орнылау тартыби	9.1.5.1 кен аукумдагы дене жаттыгуларындын турли тактикаларын, стратегияларын және композициялык идеяларын куру, талдау және салыстыра билу	1	16.04.9025.					
87		9	Топта ойын-сауук ойындарын куру. Волейбол. Иерлиген адистермен корганыс эрекетин куру, допты кабылдау, командалас серпте беру, согу тактикасынын элементтери	9.2.8.1 турли кимыл-козгалыс негиздеринен туындаган ролдери багалау және бейимдей билу;	1	18.04.2025.					
88		10	Топта ойын-сауук ойындарын куру. Волейбол, шабуылдау ойнау. Екинши деммен шабуылдау адистері	9.1.6.1 кимыл-козгалыс белсендилиги мен байланысты кимилдиктарды жону және жауап кайтара билу дагыларын багалау	1	22.04.2025.					
89		11	Топта ойын-сауук ойындарын куру. Волейбол тоскаул кою Еки адамдык тоскаул кою адистерин жетилдиру	9.2.8.1 турли кимыл-козгалыс негиздеринен туындаган ролдери багалау және бейимдей билу;	1	23.04.2025.					
90		12	Топта ойын-сауук ойындарын куру. Шабуылдау адистерин жетилдиру Волейбол еки жакты ойын	9.1.6.1 кимыл-козгалыс белсендилиги мен байланысты кимилдиктарды жону және жауап кайтара билу дагыларын багалау	1	25.04.2025.					
91	8-бодим Козгалыс белсендилиги аркылы денсаулык және фитнес (12 саяат)	13	ОКН. Коликтеги төтенше жагдай Эртурли булшык еттерди калпына келтиру жаттыгулар жыйынтыгын курастыру. (60 м жүгүрү)	9.3.3.1 турли дене жаттыгуларын ис жүзинде орындау, олардын атзата типизетин осери мен энергетикалык жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	29.04.9025.					
92		14	Эртурли булшык еттерди калпына келтиру жаттыгулар жыйынтыгын курастыру (эстафетата жүгүрү)	9.3.3.1 турли дене жаттыгуларын ис жүзинде орындау, олардын атзата типизетин осери мен энергетикалык жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1	30.04.9025.					
93		15	Стайердик жүгүрү дагысынын дамыту (100 м жүгүрү)	9.1.3.1 арнайы спорттык техникаларды орындау кезиндеги дагылар мен реттикти түрлендире билу	1	02.06.9025.					
94		16	Стайердик жүгүрү дагысынын дамыту (200 м жүгүрү)	9.1.3.1 арнайы спорттык техникаларды орындау кезиндеги дагылар мен реттикти түрлендире билу	1	06.06.9025.					
95		17	Секіру, лактыру дагысынын дамыту (допты нысанага лактыру)	9.2.5.1 өзінин және өзгелердин шыгармашылык кабилеттерин багалау және талдай билу, оны шешудин карапайым багала жолдарын ұсыну	1	13.06.2025.					

97	18	Секіру, лактыру дағдысын дамыту. Ұзындыққа секіру	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұхият сипаттай білу	1	14. 06 2025				
98-99	19	Секіру, лактыру дағдысын дамыту. Тенис добын лактыру	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	1	18. 05. 2025				
100	20-21	Секіру, лактыру дағдысын дамыту. Жүтіріп келіп ұзындыққа секіру	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұхият сипаттай білу	2	20. 05. 2025				
101	22-23	Секіру, лактыру дағдысын дамыту (бір орыннан ұзындыққа секіру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым бағлама жолдарын ұсыну	2	21. 05. 2025				
102	24	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту 1000м жүтіру	9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тиісетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету	1	22. 05. 2025				

ТҮСІНІК ХАТ

Дене шынықтыру пәні

«Қазақстан Республикасындағы бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 8 қарашадаты № 500 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығына 126 қосымшамен бекітілген «Негізгі орта білім беру деңгейінің» 10-11 сыныптарына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жанартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы негізінде жасалды. «Дене шынықтыру» оқу пәні мемлекеттік міндетті білім беру стандартының мазмұнды компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамитын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін дамып келе жатқан бала организмді. «Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәнінің іс жүзіндегі мақсаты – бұл кәзіргі қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі есебінде дене шынықтырудың құндылығы жөнінде білім алу. Ол қозғалыс қабілеттерін дамытып, жетілдіруге, сондайақ салауатты өмір салтының ережелеріне үйретуге бағытталған.

Оқу пәнінің жалпы мақсаттары. Пәнінің мақсаты оқушыларда онтайлы қозғалыс белсенділігіне қажеттілікті тәрбиелеу және өзінің дене және психикалық саулығын нығайтуға деген себептерді қалыптастыру болып табылады.

Оқу пәнінің міндеттері: • дененің және психиканың саулығына онтайлы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігінің әсері туралы білім негіздеріне үйрету; • түрлі мақсат – бағыттағы дене жаттығуларын орындауда қозғалыс тәжірибесін жинақтау; • негізгі биологиялық және психикалық процестердің дамуына педагогикалық әсер ету мен бағытталған қозғалыс қызметі арқылы оқушылар организмнің функционалды жағдайының деңгейін арттыру; • қозғалыс және спорт ойындарына қатысу барысында коммуникациялық өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру; • дене тәрбиесінің, жаракаттанудан сақтандырудың, тұлға мен дененің құрылымын түзетудің педагогикалық, психологиялық, физиологиялық және гигиеналық ережелері жөніндегі білім негіздеріне үйрету; • түрліше бағыттағы дене жаттығуларымен шұғылдандудың дербес түрлерін өткізу әдістеріне үйрету. Оқытудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады. Табиғи көркемдік қатиласы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын онтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады. Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын онтайлы ұқсас қимылды менгеруді көздейді. 6 Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамуының негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілететін, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық ақпараттарды қабылдауды құлақтың және екінші жағынан қолдардың, дене бөлшектерінің, беттің, еріннің, қимылмен жауап қайтарғандағы тілдің қозғалыстарын дамыту жатады.

Оқу пәнінің мазмұнын іріктеу педагогикалық тәсілдерге негізделген: • жеке адамға бағытталған тәсіл бала организмнің функционалды мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктеме-лерін мөлшерлеуді көздейді; • әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырады; • денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастырады. **Пән бойынша оқу жүктеме-сі:** Типтік оқу жоспары бойынша «Дене шынықтыру» оқу пәніне аптасына 3 сағат, жылдына 102 сағат бөлінеді. 10 сынып – аптасына 3 сағат, жылдына 102 сағат. 11 сынып – аптасына 3 сағат, жылдына 102 сағат. Оқу пәні мазмұнының вариативті бөлігі дене дамуында жетіспеушілігі бар балалар үшін саулықтыру дене шынықтыруымен және оқушылар мен атааналардың сұранысы мен қызынушылығын есептей отырып, спорт түрімен.

Мектептің педагогикалық ұжымының кеңесі шешімімен шанғы және жүзу бөлімдерінің сағаттарын жерілікті аймақтық ерекшеліктерге және материалдық базаның жетіспеушілігіне байланысты спорттық ойындар және дала жарыс бөлімдеріне бөлінеді

**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	Са бақ №	Сабаяқтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Саға т саны	Мерзімі				Ескер- тулер
						10 а	10 б			
1-тоқсан 24 сағат										
1-бөлім – Жеңіл атлетика түсінігі және қозғалыстың озық дағдысы (7 сағат)		1	Кауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері 100 м жүгіру	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		05	03	2024	
		2	200-400 м қашықтыққа жүгіру	10.3.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйістіру	1		05	09	2024	
		3	500-800 м қашықтыққа жүгіру	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		06	09	2024	
		4	Секіру және оның түрлері Орыннан ұзындыққа секіру	10.3.3.3. Аздап тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		10	09	2024	
		5	Жүгіріп келіп аяқты бұту тәсілімен ұзындыққа секіру	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін онтайландыруды талқылау	1		12	09	2024	
		6	Дактыру және оның түрлері Граната дақтыру 500(қыз)700(ұл)	10.3.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үзілік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1		13	09	2024	
		7	Тығыз допты дақтыру	10.3.5.5. Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		17	09	2024	
		8	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. Футбол. Қозғалу техникаларының итерілген элементтерінен құрылған комбинациялар.	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және ікемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйістіру	1		19	09	2024	
		9	Техникалық дайындық. Допты итеру техникасының қимыл- қозғалыстарынан құрылған комбинациялар.	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1		20	09	2024	
		10- 11	Техникалық дайындық. Доппен және допсыз әрекет етуші ойыншыға қарсы әрекет. Шабуылдағы жекемен тактикалық әрекеттер.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында бағамалай ережелер мен құрылымдық әдістер құру	2		24	09	2024	
							26	09	2024	

13	Техникалық дайындық	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кен ауқымыда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйістірту	2	2.7	09	2024			
14-15	Корғаныстағы тактикалық әрекеттер	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	2	03	10	2024			
16	Волейбол ойыны. Техника қауіпсіздігі. Қозғалу техникаларының игерілген элементтерінен құрылған комбинациялар. Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқалары.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында бағамалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	08	10	2024			
17	Допты жоғарыдан тік қолмен ойынға қосу. Ойынға қосылған допты қабылдау.	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	10	10	2024			
18	Тігінен шабуылдау соққысын тордан асыра орындау.	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	11	10	2024			
19-20	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары (жалғыз және жұптасып). Сақтандыру. Шабуылдағы жекелеген тактикалық әрекеттер.	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	2	15	10	2024			
21	2-3-4 аймақтардан шабуыл жасау	10.1.4.4.Өзінің және өзгенің дағдысын бағалау	1	19	10	2024			
22	Шабуыл соққысына тосқауыл қою нұсқалары.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында бағамалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	22	10	2024			
23	Корғаныстағы жекелеген тактикалық әрекеттер.	10.2.2.2.Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	24	10	2024			
24	Корғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Оқу-үйрену ойыны.	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында бағамалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	25	10	2024			
2-тоқсан									
24 сәуір									
25	3-бөлім Гимнастикадағы денені басқарудың қозғалыс дағдылары(9 сәуір)	1	Кауіпсіздік ережесі. Гимнастикада композициялық элементтер құру. Саптық жаттығулар. Бұрынғы үйретілген жаттығуларды қайталау, қозғалыстағы бұрылу тәсілдері. Бір	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	05	11	2024	

26	2	колоннадан екі, төрт және сегіз колоннаға қайта сап құру.	10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	04	11	2024		
27-28	3-4	Жалпы дамыту жаттығулары: Дененің негізгі бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар (ауырлықпен және ауырлықсыз)	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты онтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	2	08	11	2024		
29	5	Гимнастикалық ағаш аттан аяқты ашып секіру ерлер және қыздар үшін 120-130см	10.2.2.2. Бірлескен жұмысты онтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	14	11	2024		
30	6	Арыста орындалатын жаттығулар (ер балалар). Қолмен таянып тұрып тербелу; қолмен таянып тұрып тербеліп, қолды бүге көтерілу, аяқты ашып отыру. (Қыз балалар) Төпе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы	10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін онтайландыруды талқылау	1	15	11	2024		
31	7	Акробатика (ер балалар): Бйіктігі 80-90 см кедергіден алға ұзыннан айнай секіріп өту. Қолмен тұру. Қолмен тұрып, айнап айналуға көшу. Акробатика (қыз балалар): Бұрынғы үйренген акробатика элементтерінен жинақталған жеке кешен жаттығулары.	10.1.4.4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	19	11	2024		
32	8	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы.	10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірлділікті ойлап табу және қолдану	1	21	11	2024		
33	9	Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар	10.1.4.4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1	22	11	2024		
34-35	10-11	Қозғалу техникаларының игерілген элементтерінен құралған комбинациялары.	10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кен ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	2	26	11	2024		
36-37	12-13	Допты қатып алу мен берудің қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде орындау нұсқаулары.	10.1.3.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	2	29	11	2024		
38-39	14-15	Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқаулары. Ойын құрылымы	10.1.2.1. Кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	2	05	12	2024		
					06	12	2024		

41	16-17	Спорт ойындарындағы Тактикалық-ерекеттер	10.1.5.1. Кен ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу	2	10	12	2024		
42-43	18-19	Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер.Допты сол және оң қолмен алып жүру.	10.1.3. Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	2	13	12	2024		
44-45	20-21	Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру. Допты ымықтан асыра лақтыру	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында бағамалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	2	19	12	2024		
46-47	22-23	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру.Допты екі қолмен ұстау	10.2.4.4. Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында бағамалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	2	24	12	2024		
48	24	Баскетбол ойыны: Допты бір қолмен жоғарыдан беру. Екі жақты ойын	10.3.4.4.Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1	27	12	2024		

3-ТОҚСАН
30 САҒАТ

49	5-бөлім. Команда ойындарында бірлескен оқу (15 сағ)		10.1.1.1.Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кен ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	09	01	2025		
50	2	Баскетбол ойынының техникалық әдіс -тәсілдері	10.1.3.3.Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау.	1	10	01	2025		
51	3	Доппен және допсыз әрекет етуші ойыншыға қарсы әрекеттер	10.2.4.4.Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында бағамалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1	14	01	2025		
52	4	Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер	10.1.2.2.Түрлі дене жаттығулары арасында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1	18	01	2025		
53	5	Шабуылдағы жекеленген тактикалық әрекеттер Допты себетке лақтыру	10.2.1.1.Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және бағалам идеяларды бағалау	1	17	01	2025		
54-55	6-7	Топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Оқу-үйрену ойыны . Допты оң және сол қолмен алып жүру	10.2.1.1.Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және бағалам идеяларды бағалау	2	21	01	2025		
56	8	Волейбол: Қозғалу техникаларының иеріліген элементтерінен құрылған	10.3.4.4.Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын	1	24	01	2025		

57		комбинациялар. Допты беру және қабылдау техникаларының нұсқалары.	жүзеге асыру						
58	9	Шабуыл соккысына тосқауыл қою нұсқалары	10. 2. 2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1	28	01	2025		
59	10	Допты жоғарыдан тік қолмен ойынға қосу. Ойынға қосылған допты қабылдау.	10. 2. 8. Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контекстін жеке ерекшеліктерін қару	1	30	01	2025		
60	11	2-3-4 аймақтардан шабуыл жасау	10. 1. 4. Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабиетін сын тұрғысынан бағалау	1	31	01	2025		
61	12	Шабуылдағы жекеленген тактикалық әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер.	10. 2. 1. 1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және бағалама идеяларды бағалау	2	04	01	2025		
62	13	Қорғаныстағы жекеленген тактикалық әрекеттер. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Оқу-үйрену ойыны.	10. 2. 1. 1. Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және бағалама идеяларды бағалау	2	06	01	2025		
63	14	Командалық ойынның орындауын талдау	10. 2. 3. 3. Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын тандау және пайдалану	1	07	01	2025		
64	15	Допты жоғарыдан және төменнен беру	10. 2. 5. 5. Бағаламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабиетін біріктіру	1	11	02	2025		
6 бөлім									
64	Кросс дайындығы (10 сағат)								
65-66	16	Кауінсіздік ережесі	10. 1. 1. 1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кен ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1	13	02	2025		
67-68	17-18	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту	10. 3. 2. 1 - денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну	2	14	02	2025		
69-70	19-20	Ойлы қырлы жерлермен жүру және жүгіру	10. 3. 1. 1 - салпауатты өмір салтының денсаулыққа тиіпзетін әсерін жеке бастың үлісімен көрсету	2	18	02	2025		
71-72	21-22	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту	10. 1. 4. 1 - қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	2	20	02	2025		
73	23-24	2000м қыздар, 3000м ұлдар жүгіру	10. 1. 3. 1 - арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	2	27	02	2025		
	25	Әр түрлі келертілерден жүгіру. Келертілерден секіріп өту	10. 3. 3. 1 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың атаға тиіпзетін әсері мен өту	1	28	02	2025		